

المملكة العربية السعودية
وزارة الشؤون الإجتماعية
جمعية أصدقاء مرضى السكري الخيرية
منطقة مكة المكرمة- جدة

إرشادات غذائية صحية
لمريض السكري



الطبعة الثالثة



إرشادات غذائية صحية لمريض السكري

المقدمة

تعتبر التغذية العلاجية من مكونات الخطه العلاجية لمريض السكري وربما تكون التغذية العلاجية هي المحور الرئيسي أو الوحيد في خطة العلاج. الحمية الغذائية الجيدة تساعد في التحكم في مستويات السكر في الدم، وفي حالات كثيرة من مرض السكري النوع الثاني استطاعت الحميه الغذائية مع التمارين الرياضية أن تتحكم في مرض السكري دون الحاجة لإستخدام الأدوية وأهم عنصر في حمية مريض السكري هو تخطيط الوجبات التخطيط النموذجي الذي يحتوي على وجبة الافطار والغداء والعشاء ووجبات خفيفة.

الاهتمام بمكونات الغذاء هو أهم عنصر في تخطيط الوجبة حيث تناول نفس السعرات الحرارية من نفس الوجبة كل يوم مع التنويع في أصناف الطعام وتحديد الكميات منها.

الاهتمام بتناول وجبات الطعام من خلال برنامج غذائي منتظم لتجنب الإرتفاع أو الإنخفاض الشديد في مستوى السكر في الدم.

إهـــداء

إلى جميع مرضى السكري والمعرضين للإصابة به . .

يسعدنا أن نضع بين أيديكم هذا الدليل الغذائي ليساعدكم على تخطيط نمط غذائي صحي للتحكم بمستوى السكر في الدم .

إعداد وتنفيذ

الأستاذة/ حنان أحمد سرحان
أخصائية التغذية والتثقيف السكري
أخصائية تدريب لمضخة الأنسولين
مشرفة جمعية أصدقاء مرضى السكري

الأستاذه/ عبير رضا
أخصائية تغذية ومثقفة سكري
لجمعية أصدقاء مرضى السكري

إشـــراف

أ.د/ حسان فطاني (رحمه الله)
أستاذ أمراض الباطنة والسكري

أ.د/ طريف الزواوي
أستاذ أمراض الباطنة والسكري
رئيس مجلس إدارة جمعية أصدقاء مرضى السكري

أ.د/ سراج ميره
أستاذ أمراض الباطنة والسكري
الأمين المالي- لجمعية أصدقاء مرضى السكري.

شكر وتقدير

أتقدم بجزيل الشكر والتقدير والامتنان لكل من

والأستاذ. الدكتور/ طريف الزواوي

والأستاذ. الدكتور/ سراج ميرة

لتشجيعهم لنا على إعداد هذا الكتيب الإرشادي عن تغذية مرضى السكري

كما نشكر الأستاذ. الدكتور سراج ميرة الذي أشرف على مراجعته.

كما أتقدم بجزيل الشكر

إلى صديقاتي عبير رضا وبيان طاشكندي التي ساهمتا معي في إعداد هذا الكتيب في أحسن صورة؛ وأيضاً أشكر الأخت قمر عادل زريق على مجهودها في تصميم وإخراج هذا الكتيب.

وأتمنى عزيزي مريض السكري أن يكون هذا الكتيب وسيله للصحه الجيدة يعود بالنفع والفائدة عليك ويصلك إلى طريق آمن وحياة مستقرة بدون متاعب ومضاعفات.

حنان سرحان

المحتويات

الفصل الأول:
ماهو داء السكري؟

الفصل الثاني:
نماذج حميات غذائية لمريض السكري:

الفصل الثالث:
إرشادات غذائية لمريض السكري في الحالات الخاصة:



الفصل الأول

ماهو داء السكري؟

- من الذي يصاب بداء السكري.
- الأعراض الدالة على وجود مرض السكري.
- أنواع مرض السكري.

تعريف الحمية الغذائية

- أهداف الحمية الغذائية.
- الهرم الغذائي لمرضى السكري.
- الكربوهيدرات والسكري.
- كيف تقييس طعامك.
- المجموعات الغذائية.
- المبادئ العامة للمعالجة الغذائية لمريض السكري.
- المؤشر الجلاسيمي.



ماهو داء السكري

هو عدم قدرة الجسم على استخدام الجلوكوز في الدورة الدموية بطريقة طبيعية ويأتي هذا العجز إما سبب نقص كامل في كمية هرمون الأنسولين الذي يفرزه البنكرياس أو نتيجة عدم فعالية الأنسولين الموجود بكثرة على خلايا الجسم وفي كلتا الحالتين ترتفع نسبة السكر في الدم.

من الذي يصاب بداء السكري:

- إن عامل الوراثة من العوامل التي تزيد من احتمالات الإصابة بداء السكري النوع الثاني فالأشخاص الذين لهم أقارب مصابون بـداء السكري يكونوا أكثر عرضة للإصابة بداء السكري من الأشخاص الذين لا يوجد في عائلتهم من أصيب به.



- الأشخاص البدينون.
- الأشخاص الذين هم في سن الأربعين فما فوق معرضون للإصابة بداء السكري، ولابد من وجود سبب له يساعد على الإصابة به ومن هذه الأسباب: زيادة الوزن- الإصابة في العائلة- الإصابات الشديدة أو إصابة البنكرياس بتلف.



الأعراض الشائعة الدالة على وجود مرض السكري

- كثرة التبول.
- الشعور بالعطش الشديد.
- نقص أو زيادة شديدة في الوزن بشكل مفاجئ.
- شعور بالتعب والضعف العام.
- تنميل في الأطراف في أصابع اليدين والقدمين.
- جفاف الجلد مع الشعور بحكة فيه.
- الشعور الدائم بالجوع.
- حرارة في القدمين.
- عدم وضوح الرؤية.
- فقدان الشهية للأكل.
- بطء التئام الجروح والكدمات.
- الإغماء.
- إلتهابات أو قرح جلدية مثل البثور، الالتهابات المهبلية لدى النساء.
- وقد لا يصاب المريض بأعراض.

أنواع مرض السكري:



النوع الأول

الذي يعتمد على الأنسولين في علاجه والذي يسمى بسكر الأطفال فهو غالبا يحدث في سن مبكر أثناء مرحلتي الطفولة والبلوغ، ويتميز هذا النوع بعجز شديد في وظيفة البنكرياس ونقص مطلق في إفراز الأنسولين، لذلك يحتاج المريض إلى المعالجة بمادة الأنسولين يومياً مع برنامج غذائي متوازن ونظام رياضي منتظم ولا يستجيب المصاب بالعلاج وتناول الحبوب.

النوع الثاني

يحدث في منتصف العمر أو بعده يتميز بنقص نسبي في إفراز الأنسولين بحيث لا تكفي لتخفيف السكر في الدم، تصاحب السمنة غالبية المصابين بهذا النوع وتكفي الحمية والرياضة وتخفيف الوزن لعلاجه في كثير من الأحيان وقد يحتاج المريض إلى استخدام أقراص الأدوية التي تعمل على تحفيز البنكرياس لإنتاج كمية أكبر من الأنسولين وتقوية مفعوله على الخلايا. وقد ظهر هذا النوع في الفترة الأخيرة في الأطفال الذين يعانون من زيادة في الوزن.

أنواع أخرى:

سكري الحمل:

يحدث عندما تصاب الأم الحامل بارتفاع نسبة السكر في الدم نتيجة للهرمونات التي تفرزها المشيمة خلال فترة الحمل وفي بعض الحالات لا يكون البنكرياس قادر على إنتاج الأنسولين بكميات كافية وفي الغالب يختفي هذا النوع بعد الولادة. وقد يكون من النوع الأول أو الثاني ويبدأ تشخيصه في فترة الحمل.

- سكر ثانوي المصاحب للأمراض الأخرى أو الناتج عن استخدام بعض الأدوية أو زيادة إفراز الهرمونات أو الغدة فوق كلوية أو النخامية.





تعريف
الحمية الغذائية

هي توجيه المصاب بالسكري لإختيار الغذاء المناسب وتغيير السلوكيات الغذائية الخاطئة لتحسين مستوى الجلوكوز بالدم وتشجيع التحكم الذاتي للسكري.

أهداف الحمية الغذائية لمريض السكري:

أ- التحكم في مستوى الجلوكوز في الدم في حدود المعدل الطبيعي.
ب- المحافظة على المستوى الأمثل للدهون بالدم.
ت- الحصول على السعرات الحرارية المناسبة لاحتياجات الجسم لمريض السكر البالغ والأطفال (لينمو النمو الطبيعي) والحوامل والمرضعات من مرضى السكري.
ث- معالجة ومنع المضاعفات الحادة للهبوط أو الإرتفاع في مستوى السكر والسيطرة على ذلك.
ج- الحماية أو تأخير المضاعفات على المدى الطويل للسكري.



يعتمد التخطيط للحمية الغذائية على مراعاة:

١ التنوع والتوازن والتجديد بين الأنواع المختلفة، كمية الأكل تعتمد على عدة عوامل يتضمنها الإحتياج الغذائي للجسم ومستوى النشاط ونوع العلاج سواء كنت تتناول حبوب أو أنسولين.

٢ حساب سعرات الطاقة اليومية اللازمة لمريض السكري وهذه تعتمد على عدة عوامل أساسية مثل: عمر المريض- درجة النشاط اليومي- الحالة الفسيولوجية العامة للمريض- جنس المريض ذكر أم أنثى- الحالة الصحية للمريض.

٣ احتواء الطعام على جميع العناصر الغذائية الرئيسية بنسب مناسبة لحالة المريض:
- ٤٥- ٦٥٪ من الطاقة كربوهيدرات
- ١٠٪ -٢٠٪ من الطاقة بروتين
- ٢٥٪-٣٥٪ من الطاقة دهون

بعد مراعاة وحساب ماسبق يتم:

أ) تحديد عدد البدائل الغذائية التي يحتاجها الشخص من كل مجموعة من البدائل الغذائية.

ب) توزيع عدد البدائل على الوجبات الرئيسية الثلاث وكذلك الخفيفة.

جـ) اختيار الأغذية من البدائل الغذائية لكل مجموعة من مجموعات البدائل الغذائية.

٤ يجب أن يراعى في تخطيط وجبات مريض السكري أن تكون نسبة البروتينات والدهون والكربوهيدرات موزعة على الوجبات المتناولة بطريقة متوازنة. كما يجب أن تحتوي كل وجبة على جميع العناصر.

٥ بعد اختيار الأغذية من كل مجموعة من بدائل الأطعمة، يتم جمع كمية الطاقة الحرارية من البروتينات والكربوهيدرات والدهون بحيث يكون المجموع قريبا من الكمية التي تم حسابها سابقا. ويجب أن تراعى عملية توزيع السعرات الحرارية الكلية في اليوم على الوجبات التي يتناولها مريض السكري الذي يتعاطى الأنسولين بالحقن أو الذي يتعاطى أدوية عن طريق الفم لتخفيض مستوى الجلوكوز بالدم وذلك لضمان وجود جلوكوز أثناء عمل الإنسولين بالدم، حتى يمكن تجنب حدوث رد فعل الإنسولين في حالة عدم وجود الجلوكوز مما قد يؤدي إلى إصابة المريض بالغيبوبة.

٦ أنت مصاب بالسكري هذا لايعني أن لا تتناول الطعام أو أن تناول طعام خاص بل الصحيح أن تتناول بكميات معتدلة ومحددة من مجموعات الغذاء المختلفة.

أخصائية التغذية تساعدك في التخطيط للنظام الصحي المثالي المناسب لاحتياج جسمك.



استخدام طريقة الطبق الصحي تتيح الفرصة لمريض السكري التحكم بكميات الأطعمة التي يتناولها خلال اليوم، حيث تعتمد على استخدام طبق طول قطره ٢٣ سنتيمتر (٩ انش).

اقسم طبقك إلى نصفين، النصف الأول

- املئ النصف الأول من الطبق بالخضروات غير النشوية، الخضروات الورقية والخضروات المطهوة لأنها غنية بالألياف التي تساعد على الشبع، تحسين مستوى السكر في الدم والكولسترول.
- يفضل تناول من ٣ إلى ٥ حصص في اليوم من الخضروات.

يقسم النصف الآخر من الطبق إلى قسمين:

- **قسم للنشويات (تمثل ربع الطبق) قم باختيار الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة ،شابورة البر، الرز الأسمر، مكرونة سمراء لأنها غنية بالألياف.**
- **قسم للبروتين (يمثل الربع الأخر) مثال: صدر الدجاج، البيض، اللحوم المخلية من الدهن، السمك.**

- التنويع في تناول الفواكه خلال اليوم، ويفضل تناول الفواكه بدلاً من استهلاك عصائرها وذلك للإستفادة من الالياف الموجودة في الفواكه.
- احرص على تناول من ٢ إلى ٤ حصص من الفواكه في اليوم.
- تناول الألبان ومنتجاتها قليلة الدسم مثل: الحليب، اللبن الزبادي، اللبن الرائب والأجبان من ٢ إلى ٣ مرات في اليوم لأنها مصدر جيد للكالسيوم الضروري لسلامة العظام والأسنان.
- استخدام الدهون الصحية للطبخ لكن بكميات صغيرة مثل: زيت الزيتون، زيت دوار الشمس، زيت السمسم، زيت الكانولا.
- لاستكمال الوجبة الصحية يجب إضافة الماء، حيث يجب استهلاك لترين من الماء على الأقل في اليوم.



الكربوهيدرات والسكري

يعتبر الغذاء من العوامل التي تؤثر على مستوى السكر في الدم، لذا على الأشخاص المصابين بالسكري مراعاة الحمية ونوعية الأغذية التي يتناولونها، وذلك للمحافظة على مستويات السكر لديهم في المعدلات الطبيعية.

والغذاء يحتوي على ٣ عناصر غذائية رئيسية وهي: الكربوهيدرات، البروتين، الدهون. والجسم يحول بسرعه الكربوهيدرات إلى سكر يسمى بالجلوكوز. والجلوكوز يؤدي إلى ارتفاع مستوى السكر في الدم. وتوجد الكربوهيدرات في الفواكه، والخبز والمكرونة، والألبان، والأرز.

والكربوهيدرات نوعان:



الكربوهيدرات البسيطة:

تشمل فواكه وبعض الخضروات وكذلك الأطعمة المصنعة والمكررة مثل: (الحلويات، الأرز الأبيض).

الكربوهيدرات المعقدة:

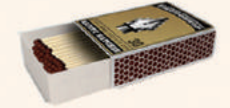
(تعمل على التقليل من سرعة ارتفاع مستوى السكر في الدم) توجد في الخضروات النشوية، البقول، الحبوب الكاملة، مثل: (الدقيق الأسمر، الأرز الأسمر، الشوفان). والكربوهيدرات المعقدة تأخذ وقت أطول للهضم مما يساعد على الشعور بالشبع لفترة أطول، ويبطئ من عملية ارتفاع مستوى السكر.

ملاحظة:

إن المفتاح للتحكم بمستوى السكر عند تناول الحلويات وأطباق الحلى هو التأكد من حساب هذه الأطعمة من ضمن ما تم تخطيطه للوجبة الغذائية (فهي تحتوي على كربوهيدرات وقد تكون كمية الكربوهيدرات مرتفعة).



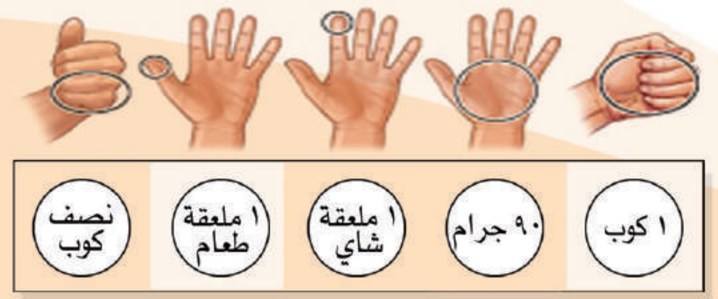
بعض المقاييس التي تحتاجها

	=	ملعقة طعام (تزن ١٥ جرام).
	=	ملعقة شاي (تزن ٥ جرامات).
	=	الملعقة العيارية ومنه عدة مقاييس (١ ملعقة طعام، نصف ملعقة طعام،معلقة شاي، نصف ملعقة شاي...).
	=	كوب مقياس الجوامد (كالدقيق، السكر...) ويسمى بالأكواب العيارية ومنه عدة مقاييس (١ كوب، نصف كوب، ربع كوب..).
	=	كوب مقياس السوائل (٢٤٠ ملجرام).
	=	علبة الكبريت تعادل ٣٠ جرام.



كيف تقيس طعامك

	راحة اليد تساوي تقريباً ٩٠ جرام من	اللحوم أو الدجاج أو السمك.
	قبضة اليد تساوي تقريباً ١ كوب (٢٤٠مل) من	السلطة أو الخضروات المطبوخة أو الحليب
	إصبعان من قبضة اليد تساوي نصف كوب (١٢٠مل) من	عصير الفواكه وخضروات نشوية مثل: (البطاطس أو الجزر) أو (البقول أو المكرونة أو أرز أو حبوب)
	نصف إصبع الإبهام يساوي تقريباً ١ ملعقة طعام من	جبنة كاسات (كريمة) صوص (متبل) السلطة
	الطرف العلوي من إصبع السبابة تساوي تقريباً ١ ملعقة شاي من	مايونيز أو زيت أو سمن



البدائل الغذائية

هو نظام يمكن عن طريقه استبدال مادة غذائية بمادة غذائية أخرى لها تقريباً نفس المحتوى من السعرات الحرارية (الطاقة) والعناصر المنتجة للطاقة (الدهون والكربوهيدرات والبروتين).

مثال (١):

يمكن استبدال ١ بديل محدد من مجموعة معينة ببديل آخر من نفس المجموعة... أي:

١ بديل تفاح (١حبة تفاح)	يمكن استبداله	١ بديل فراولة (كوب وربع فراولة)
	أو	
١ بديل تفاح (١حبة تفاح)	يمكن استبداله	½ بديل برتقال (½ حبة برتقال) + ½ بديل عصير أناناس طازج (ربع كوب عصير أناناس).



مثال (٢):

يمكن استبدال ٢ بديل محدد من مجموعة معينة ببديل آخر من نفس المجموعة... أي:

٢ بديل حليب (٢كوب حليب قليل الدسم)	يمكن استبداله	١ بديل زبادي ($\frac{3}{4}$ كوب زبادي قليل الدسم) + ١ بديل لبن رايب (١ كوب لبن رايب خالي الدسم)
	أو	
٢ بديل حليب (٢كوب حليب قليل الدسم)	يمكن استبداله	١ بديل زبادي ($\frac{3}{4}$ كوب زبادي خالي الدسم) + $\frac{1}{2}$ بديل لبن رايب ($\frac{1}{2}$ كوب لبن رايب قليل الدسم) + $\frac{1}{2}$ بديل حليب خالي الدسم ($\frac{1}{2}$ كوب حليب خالي الدسم)
	أو	
٢ بديل حليب (٢كوب حليب قليل الدسم)	يمكن استبداله	٢ بديل لبن رايب (٢ كوب لبن رايب قليل الدسم)

البدائل الغذائية ومجموعات الغذاء



مجموعة الحبوب (أوالنشويات) والخبز:

تشمل كل أنواع الحبوب: قمح، رز، ذرة، شعير، بالإضافة إلى البطاطا، إذا أن هذا النوع يحتوي على نسبة عالية من النشويات. وتحتل هذه المجموعة أعرض الأشرطة في الهرم الغذائي لأن مكوناتها تشكل قوام غذاء الإنسان.

كمية البدائل الغذائية:

مجموعة الخبز والنشويات:

نوع الطعام	البديل الواحد
الخبز الشامي أو القمح	ربع رغيف
الخبز الصامولي	نصف الخبز
خبز البرجر	شريحة واحدة
التوست الأبيض أو الأسمر	شريحة واحدة
بقسماط	٣ ملاعق طعام
بانكيك	حبة صغيرة
حبوب الإفطار كورن فليكس	ثلاث أرباع كوب
ذرة	ثلث كوب
الأرز	ثلث كوب
المكرونة	نصف كوب
الحب	ثلاث ملاعق طعام
البرغل	نصف كوب
لوبياء بيضاء أو ذات عين سوداء	نصف كوب
الدقيق	٣ ملاعق طعام
الشوفان	نصف كوب
البطاطس	حبة صغيرة
فشار بدون دهن (بالمايكروويف)	٣ كوب
بطاطس مسلوقة	حبة واحدة صغيرة
بسكويت هش كركرز	٦ قطع
الفاصولياء البيضاء أو الحمراء أو البازلاء	نصف كوب
الحمص والفول والعدس	نصف كوب



البديل الواحد

من مجموعة الخبز والنشويات = ١٥ جرام كربوهيدرات، ٣ جرام بروتين، ١ جرام دهون، ٨٠ سعر حراري.

مجموعة الخضروات:

خضروات يمكن تناولها حسب الرغبة:

كرنب، خيار، خس، فجل، بصل أخضر، جرجير، كرات، كرفس، بقدونس.

خضروات تعطي ٥ جرام كربوهيدرات لكل ٢/١ كوب بعد الطبخ، مثل:

بامية، ملوخية، باذنجان، سبانخ، كوسا، قرنبيط، سلق.

خضروات نشوية تعتبر من مجموعة الخبز والحبوب وليس من الخضروات، مثل:

البسلة، القرع، البطاطس، الذرة.



البديل الواحد

من مجموعة الخضروات = ٥ جرام كربوهيدرات، ٣ جرام بروتين، ٢٥ سعر حراري، صفر جرام دهون.

مجموعة الفواكة:

يحتوي البديل الواحد من مجموعة الفواكه على ١٥ جرام كربوهيدرات و٦٠ سعر حراري.

نوع الفاكهة	البديل الواحد
تفاح أو برتقال أو كمثرى أو يوسفي	حبه واحدة متوسطة الحجم
الموز	نصف حبة
المانجو	نصف حبة صغيرة الحجم
البطيخ	قطعة في حجم الكف متوسطة السمك
الشمام	كوب وربع
التمر	٣ حبات
الزبيب	٢ ملعقة طعام
الفراولة	كوب وربع
الأناناس الطازج	ثلاث أرباع كوب
التين	حبة ونصف
الخوخ	حبة متوسطة الحجم
البرقوق (البخارى)	برقوقتان متوسطة الحجم
الجوافة	حبة متوسطة الحجم
كيوي	حبة واحدة
جريب فروت	نصف حبة
برتقال يوسفي	حبتين
مشمش مجفف	حبتين متوسطة الحجم
عصير برتقال أو تفاح طازج	نصف كوب
عصير عنب طازج	ثلث كوب
عصير أناناس طازج	نصف كوب
عصير توت أو فراولة طازج	نصف كوب
مشروب تمر هندي طازج	ربع كوب
عصير جوافة طازج	ثلث كوب
عصير مانجو طازج	ثلث كوب
عصير جريب فروت طازج	نصف كوب

مجموعة الألبـان:



البديل الواحد (الحصة الواحدة) من قائمة الحليب محتواه من السعرات الحرارية يختلف حسب تركيز الدهون فيها.



نوع البديل	كربوهيدرات (جرام)	بروتين (جرام)	دهون (جرام)	سعرات حرارية
حليب خالي الدسم	١٢	٨	١	٩٠
حليب قليل الدسم	١٢	٨	٥	١٢٠
حليب كامل الدسم	١٢	٨	٨	١٥٠



نوع البديل	البديل الواحد
لبن رايب/ حليب خالي الدسم	كوب واحد
لبن رايب/ حليب قليل الدسم	كوب واحد
لبن زبادي١٧٠ جرام / قليل الدسم أوكامل الدسم أو خالي الدسم	ثلث كوب
حليب مجفف خالي الدسم	ثلث كوب
حليب مجفف كامل الدسم	نصف كوب

وحدة القياس للبديل الواحد من مجموعة البروتينات = ٢٤٠ ملي يعادل كوب واحد.



مجموعة اللحوم:

نوع البديل	كربوهيدرات (جرام)	بروتين (جرام)	دهون (جرام)	سعرات حرارية
لحوم خالية الدسم	-	٧	٣	٥٥
لحوم قليلة الدسم	-	٧	٥	٧٥
لحوم كاملة الدسم	-	٧	٨	١٠٠

وحدة القياس للبديل الواحد من مجموعة اللحوم = ٣٠ جرام يعادل حجم علبة الكبريت.

نوع الطعام	البديل الواحد
اللحم البقري من غير دهن	٣٠ جرام (بحجم علبة الكبريت)
اللحم الضاني من غير دهن	٣٠ جرام (بحجم علبة الكبريت)
دجاج من غير جلد	٣٠ جرام (بحجم علبة الكبريت)
ديك رومي	٣٠ جرام (بحجم علبة الكبريت)
سمك مشوي أو في الفرن	٣٠ جرام (بحجم علبة الكبريت)
سردين معلب	حبتان صغيرة
تونة معلبة في الماء	٣٠ جرام (بحجم علبة واحدة صغيرة)
جمبري، سلطعون، استاكوزة	٣٠ جرام (بحجم علبة الكبريت)
بيض مسلوق	حبة واحدة
بياض البيض	حبتين
كبدة	٣٠ جرام (بحجم علبة الكبريت)
الجبنة البيضاء أو الصفراء قليلة الدسم	٣٠ جرام (بحجم علبة الكبريت)
الفول أو الحمص أو العدس	٤ ملاعق طعام
جبنة شرائح قليلة الدسم	شريحتين

الدهــــون:

الدهون ضرورية لإمداد الجسم بالطاقة اللازمة إلا أن الإكثار من تناولها يؤدي إلى الإصابة بمضاعفات السكري من بينها زيادة نسبة الدهون والكولسترول في الدم، والإصابة بتصلب الشرايين.

نوع الطعام	البديل الواحد
زيت أو زبدة	ملعقة صغيرة
المايونيز	١ ملعقة طعام
جوز الهند مبشور	٢ ملعقة صغيرة
زيتون أسود	١٠ حبات كبيرة
الأفوكادو	نصف حبة متوسطة
فول سوداني	١٠ حبات
طحينة	٢ ملعقة صغيرة
زبدة الفول السوداني	٢ ملعقة صغيرة
كريمة أو قشطة	١ ملعقة طعام
زيتون أخضر	١٠ حبات كبيرة
سمسم أو حلاوة طحينية	١ ملعقة طعام
لوز حجازي- كاجو	٦ حبات

البديل الواحد

من مجموعة الدهون= ٥ جرام دهــون و ٤٥ سعر حراري.
صفر بروتينات وصفر كربوهيدرات.

أطعمة أخرى:

نوع الطعام	الحجم أو الكمية	عدد البدائل من مجموعات الأطعمة
كيك اسفنجي	قطعة صغيرة	٢ بديل نشويات
بسكويت خالي من السكر	٣ قطع صغيرة	١ بديل نشويات + ٢دهون
بسكويت بالكريمة	٢ قطع صغيرة	١ نشويات+ ١دهون
جلي	نصف كوب	١ بروتين
عسل	١ ملعقة طعام	١ فواكه
آيس كريم	نصف كوب	١ حليب+ ١ دهون
مربى	١ ملعقة طعام	١ فواكه
حليب بالشوكولاتة	نصف كوب	١ بديل حليب + ١دهون
فطيرة بالفواكه	سدس قطعة	٣ بديل نشويات+ ٢دهون
بيتزا بقطع اللحم	قطعة واحدة	٢ نشويات+ ٢لحوم+ ١دهون
ناجيت الدجاج	٦ قطع صغيرة	١ نشويات+ ٢لحوم+ ١دهون
ساندويش دجاج مشوي	١ صغير	٢ نشويات + ٣ لحوم
بطاطس مقلية	وسط	٤ نشويات+ ٤ دهون
ساندويش برجر	١ صغير	٢ نشويات+ ٢ لحوم+ ١دهون





المبادئ العامة للمعالجة الغذائية لمريض السكري

- الإهتمام بتناول الأغذية الصحية المتوازنة والمتنوعة من كل مجموعات الغذاء والمزج بين الأنواع الغذائية المختلفة بصورة معتدلة وتناولها يومياً بكميات وأوقات محددة.
- الابتعاد عن تناول الأغذية المضاف إليها كميات كبيرة من الملح كالمخللات والمكسرات المالحة والأسماك المحفوظة بالملح، وعدم إضافة الملح إلى الطعام.
- استعمال الزيوت النباتية عوضاً عن الدهون الحيوانية والزبدة والسمن في تحضير الطعام.
- تناول الأطعمة النشوية كالأرز والخبز والبطاطس والمعكرونة والفواكه وعصائرها الغير محلاة حسب الكميات المحددة.
- يجب الإقلال من كمية الأطعمة الغنية بالدهون والكولسترول عن طريق:
  - △ نزع الدهون الظاهرة على اللحوم قبل طهيها.
  - △ تجنب تناول لحوم الأعضاء الداخلية (الكبدة، المخ، الكوارع، اللسان).
  - △ تناول من ١- ٢ بيضة مسلوقة في الأسبوع.
  - △ تجنب تحمير أو قلي الطعام واستبداله بالطعام المسلوق أو المشوي بالفرن.
  - △ تناول الألبان القليلة الدسم بدلاً من الكاملة الدسم.
- الإكثار من تناول الأطعمة الغنية بالألياف مثل الخضروات الورقية (الخس، الجرجير، البقدونس، الكرات، الخيار، الخبز الأسمر، الشوفان الكامل).
- الأغذية التي يفضل الابتعاد عنها:

السكر، الحلويات، الشيكولاتة، الفواكه المعلبة المحلاة بالسكر، المشروبات الغازية، الفطائر المحلاة بالسكر، عسل النحل، المربى، العسل الأسود.



- الأكل خارج المنزل:
  - △ كن حذراً.. تعلم كيف تختار طعامك بمعرفة طريقة تحضيره ومكونات الغذاء التي استعملت لتحضيره.
  - △ عندما تطلب سلطة خضراء اطلب عدم إضافة زيت أو صوص.
  - △ انتبه لكل طعام أضيف إليه سكر للتحلية.
  - △ لا تأكل شيئاً لا تعرفه وإذا كنت لا تعرف أسأل عنه.



المؤشر الجلايسيمي

عبارة عن طريقة ابتكرها المتخصصين في التغذية لكي يوضحوا لنا كيف يؤثر الطعام الذي نتناوله كل يوم على مستوى السكر لدينا حيث أن الأطعمة تختلف في تأثيرها على مستوى السكر الدم، فبعد تناولها بساعتين نجد أن بعضها يسبب ارتفاع سريع لمستوى السكر في الدم مثل الخبز الأبيض وبعضها يحتاج إلى وقت لكي تتفكك وتمتص وبالتالي يكون ارتفاع مستوى السكر بطيء مثل البقوليات وهذا ما نقصد به بالمؤشر الجلايسيمي.

و لكي نميز هذه الأطعمة قام المتخصصون في التغذية بتقسيمها إلى ثلاثة مجموعات وإعطاء كل صنف من الأطعمة في كل مجموعة رقم لكي يدل على سرعة تأثيرها على مستوى الدم بعد تناولها :

الأطعمة ذات المؤشر المنخفض (من ٥٥ أو أقل):

تتميز هذه الأطعمة بتأثيرها البطيء على مستوى السكر في الدم، فبعد تناول الطعام بساعتين يحدث تأثير بسيط على مستوى السكر لذا ينصح مرضى السكري بتناول هذه الأطعمة بشكل يومي.

الطعام	المؤشر الجلاسيمي
دقيق الشوفان	٥٥
مكرونة اسباجيتي (بالقمح الأبيض مسلوقة)	٤٦
حليب كامل الدسم	٤٠
حمص	١٠
تفاحة	٣٨
جزر	٣٥

تنبيه!!

- انخفاض المؤشر الجلايسيمي لهذه الأطعمة لا يعني امكانية تناولها بكميات كبيرة.
- زيادة كمية هذه الأطعمة سوف تسبب ارتفاع في مستوى السكر في وقت لاحق.
- يجب الالتزام بالكمية التي تحدد من قبل اخصائية التغذية.

الأطعمة ذات المؤشر المتوسط (من ٥٦ إلى ٦٩):

تتميز هذه الأطعمة بتأثيرها المتوسط على مستوى السكر في الدم، فبعد تناول الطعام بساعتين يحدث ارتفاع ملحوظ في مستوى السكر لكن ليس إلى حد الخطر لذا ينصح مرضى السكري عند تناول هذه الأطعمة دمجها مع الأطعمة المنخفضة في المؤشر الجلايسيمي وذلك للتقليل من حدوث ارتفاع في مستوى السكر في الدم.

الطعام	المؤشر الجلاسيمي
خبز مصنوع من الحبوب الكاملة	٥١
مكرونة سباجيتي (بالقمح الأبيض مسلوقة لمدة ٢٠ دقيقة)	٥٨
حليب مكثف محلى	٦١
مانجو	٦٠
بطاطا حلوة	٦١

الأطعمة ذات المؤشر المرتفع (من ٧٠ أو أكثر):

تتميز هذه الأطعمة بتأثيرها السريع على مستوى السكر في الدم، فبعد تناول الطعام بساعتين يحدث ارتفاع سريع في مستوى السكر لذا ينصح مرضى السكري التقليل من تناول هذه الأطعمة أو دمجها مع الأطعمة المنخفضة في المؤشر الجلايسيمي وذلك للتقليل من حدوث ارتفاع في مستوى السكر في الدم.

الطعام	المؤشر الجلاسيمي
كورن فليكس	٨١
بطيخ	٧٢
يقطين	٧٥
بيتزا	٨٠
عسل	٦١

كيف يستفيد مريض السكري من المؤشر الجلايسيمي ؟

إن اتباع نظام غذائي منخفض في المؤشر الجلايسيمي له فوائد عديدة لمرضى السكري:

- تنظيم والسيطرة على مستوى سكر بالدم بصورة أفضل.
- يخفض من السكر التراكمي HBA1C .
- تحسين مستويات الدهون بالدم.
- زيادة فعالية هرمون الأنسولين.
- إنقاص الوزن.



الفصل الثاني

نماذج حميات غذائية لمريض السكري

- حمية غذائية ١٢٠٠ سعر حراري لمريض السكري.
- حمية غذائية ١٥٠٠ سعر حراري لمريض السكري.
- حمية غذائية ١٨٠٠ سعر حراري لمريض السكري.
- نموذج مقترح لحمية غذائية ١٥٠٠ سعر حراري لمدة ٥ أيام.
- أهمية الألياف الغذائية لمريض السكري.
- أهمية الوجبات الخفيفة لمريض السكري.
- حجم الحصة الواحدة أو البديل الواحد من المجموعات الغذائية.
- البطاقة الغذائية.



نموذج حمية غذائية ١٢٠٠ سعر حراري لمريض السكري

وجبة الفطور

- كوب حليب قليل الدسم.
- ربع رغيف حب أو ٥ ملاعق كورن فليكس أو شريحه من التوست.
- بيضه مسلوقة أو ٣٠ جرام جبنة قليلة الدسم أو ٣ ملاعق فول أو حمص.
- بديل واحد من الفاكهة.

وجبة خفيفة

- بديل واحد من الفاكهة .

وجبة الغداء

- سلطة خضراء
- شوربة خضار
- (ثمن رغيف حب+ ٥ ملاعق رز) أو ثلث رغيف حب.
- ٤٥ جرام لحم أو دجاج منزوع الدهون أو سمك مشوي أو مسلوق.
- خضروات مطهيه بدون زيت.
- بديل واحد من الفاكهة.

وجبة خفيفة

- بديل واحد من الفاكهة.

وجبة العشاء

- سلطة خضراء.
- ربع رغيف حب أو ٣قطع شابورة أو ٥ ملاعق كورن فليكس.
- ٤٥ جرام جبنة قليلة الدسم أو لبنة قليلة الدسم أو تونة مصفاة من الزيت أو بيضة مسلوقة مع قطعة جبنة صغيرة قليلة الدسم.
- بديل واحد من الفاكهة.

وجبة خفيفة قبل النوم

- كوب واحد حليب أو لبن أو زبادي قليل الدسم.



إجمالي كمية الكربوهيدرات المسموح تناولها في اليوم = ١٦٥ جرام كربوهيدرات.

٣٠ جرام تعادل

من الأجبان أو اللحوم حجم علبة الكبريت.



نموذج حمية غذائية ١٥٠٠ سعر حراري لمريض السكري

وجبة الفطور

- كوب حليب قليل الدسم.
- شريحتين من التوست أو (ربع رغيف حب + ٥ ملاعق كورن فليكس).
- بيضه مسلوقة أو ٣٠ جرام جبنة قليلة الدسم أو ٣ ملاعق فول أو حمص.
- بديل واحد من الفاكهة.

وجبة خفيفة

- بديل واحد من الفاكهة .

وجبة الغداء

- سلطة خضراء.
- شوربة خضار.
- (ربع رغيف حب+ ٥ ملاعق رز) أو ثلث رغيف حب.
- ٦٠ جرام لحم أو دجاج منزوع الدهون أو سمك مشوي أو مسلوق.
- خضروات مطهيه بدون زيت.
- بديل واحد من الفاكهة.



وجبة خفيفة

- بديل واحد من الفاكهة.

وجبة العشاء

- سلطة خضراء.
- شريحتين من التوست.
- ٦٠ جرام جبنة قليلة الدسم أو لبنة قليلة الدسم أو تونة مصفاة من الزيت أو بيضة مسلوقة مع قطعة جبنة صغيرة قليلة الدسم.
- بديل واحد من الفاكهة.

وجبة خفيفة قبل النوم

- كوب واحد حليب أو لبن أو زبادي قليل الدسم.



إجمالي كمية الكربوهيدرات المسموح تناولها في اليوم = ٢٠٦ جرام كربوهيدرات.

٣٠ جرام تعادل من الأجبان أو اللحوم حجم علبة الكبريت.

نموذج حمية غذائية ١٨٠٠ سعر حراري لمريض السكري

وجبة الفطور

- كوب حليب قليل الدسم.
- شريحتين من التوست الأسمر، (أو ربع رغيف حب + ٣ قطع شابورة).
- ٣٠ جرام جبنة قليلة الدسم أو ملعقة كبيرة لبنة قليلة الدسم أو بيضة مسلوقة.
- بديل واحد من الفاكهة.

وجبة خفيفة

- بديل واحد من الفاكهة .

وجبة الغداء

- سلطة خضراء.
- شوربة خضار.
- ½ كوب خضروات مطهية.
- ١٠ ملاعق رز أو مكرونة ، (أو ثلث رغيف حب + ٥ ملاعق رز).
- ٩٠ جرام لحم أو دجاج منزوع الدهون أو سمك مشوي أو مسلوق.
- بديل واحد من الفاكهة.

وجبة خفيفة

- بديل واحد من الفاكهة.

وجبة العشاء

- ٣٠ جرام جبنة قليلة الدسم + بيضة مسلوقة أو ٦٠ جرام قليلة الدسم+ ٣ ملاعق فول أو حمص.
- سلطة خضراء.
- شريحتين من التوست الأسمر.
- بديل واحد من الفاكهة.

وجبة خفيفة قبل النوم

- ربع رغيف خبز حب أو شريحة توست.
- كوب واحد حليب أو لبن قليل الدسم.
- ١٥ جرام جبنة قليلة الدسم.



إجمالي كمية الكربوهيدرات المسموح تناولها في اليوم = ٢٤٦ جرام كربوهيدرات.

٣٠ جرام تعادل من الأجبان أو اللحوم حجم علبة الكبريت.

نموذج مقترح لحمية غذائية
١٥٠٠ سعر حراري لمريض السكري لمدة ٥ أيام

اليــوم الأول

وجبة الفطور

- كوب حليب قليل الدسم.
- شريحتين توست.
- جبنة شرائح قليلة الدسم عدد ١.
- تفاحة متوسطة الحجم.

وجبة خفيفة

- ½ كوب عصير برتقال طازج بدون إضافة سكر.

وجبة الغداء

- سلطة خضراء.
- ½ كوب خضروات مطهية (بامية،ملوخية....)
- ٥ ملاعق أرز.
- ربع رغيف حب.
- ٦٠ جرام كرات من اللحم المشوية مع الطماطم.
- حبة برتقالة متوسطة الحجم.

وجبة خفيفة



- بديل واحد من الفاكهة.

وجبة العشاء

- سلطة خضراء.
- ثلث رغيف خبز البر الأسمر.
- ٣٠ جرام جبنة قليلة الدسم.
- ٥ ملاعق فول بزيت الزيتون.
- كمثرى متوسطة الحجم.

وجبة خفيفة

- كوب لبن قليل الدسم.

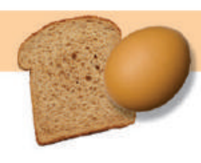


اليــوم الثاني

وجبة الفطور

- كوب حليب قليل الدسم.
- شريحتين توست.
- جبنة شرائح قليلة الدسم عدد ١.
- تفاحة متوسطة الحجم.

وجبة خفيفة



- ½ كوب عصير برتقال طازج بدون إضافة سكر.

وجبة الغداء

- سلطة خضراء بقطع من الدجاج المشوي
- ½ كوب خضروات مطهية
- ١٠ ملاعق مكرونة بصلصة الطماطم.
- نصف موزة كبيرة.



وجبة خفيفة

- بديل واحد من الفاكهة.

وجبة العشاء

- شرائح الخيار والطماطم.
- شوربة خضار.
- ٦٠ جرام لحم ستيك مشوي.
- ثلث رغيف حب.
- حبة تفاحة متوسطة الحجم.

وجبة خفيفة

- كوب لبن قليل الدسم.






اليــوم الثالث

وجبة الفطور

- كوب حليب قليل الدسم.
- ربع رغيف حب.
- ٣٠ جرام جبنة قليلة الدسم.
- ٣ ملاعق حمص بزيت الزيتون.
- ٥ ملاعق كورن فليكس.
- ½ كوب عصير تفاح طازج بدون إضافة سكر.

وجبة خفيفة

- بديل واحد من الفاكهة.



وجبة الغداء

- سلطة خضراء.
- صدر دجاج مشوي بالخضار مع حبة بطاطس متوسطة الحجم مشويه بالفرن.
- ربع رغيف حب.
- بديل واحد من الفاكهة.



وجبة خفيفة

- بديل واحد من الفاكهة.



وجبة العشاء

- سلطة خضراء بمكعبات من الجبنة القليلة الدسم (٦٠جرام) مع شريحتين من التوست المحمص المقطع مكعبات.
- حبة برتقالة متوسطة الحجم.

وجبة خفيفة قبل النوم

- كوب زبادي قليل الدسم.



اليــوم الرابـع

وجبة الفطور

- كوب حليب قليل الدسم.
- واحد صامولي متوسط الحجم.
- ملعقة طعام لبنة بالزعتر قليلة الدسم.
- شرائح من الخيار والطماطم.
- ½ كوب عصير برتقال طازج.

وجبة خفيفة

- بديل واحد من الفاكهة.

وجبة الغداء

- سلطة خضراء.
- ½ كوب خضروات مطهية .
- ½ كوب شوربة الشوفان.
- ٦٠ جرام كباب مشوي بالفرن.
- ٥ ملاعق أرز.
- بديل واحد من الفاكهة.

وجبة خفيفة





- ٣ حبات تمر.
- ½ كوب لبن قليل الدسم.

وجبة العشاء

- سلطة خضراء.
- شوربة خضار.
- ثلث رغيف خبز حب.
- ٦٠ جرام شريحة سمك مشويه بالفرن.
- بديل واحد من الفاكهة.

وجبة خفيفة قبل النوم



- نصف كوب لبن قليل الدسم.





اليــوم الخامــس

وجبة الفطور

- كوب حليب قليل الدسم.
- ٣ قطع شابورة بالنخالة
- ربع رغيف حب
- ٦٠ جرام جبنة قليلة الدسم.
- بديل واحد من الفاكهة

وجبة خفيفة

- بديل واحد من الفاكهة.

وجبة الغداء

- سلطة خضراء.
- ½ كوب خضروات مطهية .
- ١٠ ملاعق مكرونة بصلصة الطماطم واللحم المفروم الخالي من الدهون.
- بديل واحد من الفاكهة.

وجبة خفيفة

- بديل واحد من الفاكهة.

وجبة العشاء

- ساندوتش خبز همبورجر بشريحة لحم أو دجاج مشوية بالفرن بشرائح من الخيار والخس والطماطم.
- ½ كوب عصير أناناس طازج بدون إضافة سكر.

وجبة خفيفة قبل النوم

- كوب لبن قليل الدسم.





أهمية الألياف الغذائية لمريض السكري

تنقسم الألياف الغذائية إلى:

- ألياف قابلة للذوبان:

مثل:

البقوليات: الحمص، الفول، العدس، الفاصوليا.

الفواكه: التفاح، الإجاص، والكرز، البطيخ، الشمام، المشمش، الخوخ.

الخضار: الملفوف، القرنبيط، السبانخ، اللوبياء، الكوسا، الباذنجان.

الحبوب: الشعير، الشوفان.

- ألياف غير قابلة للذوبان:

مثل:

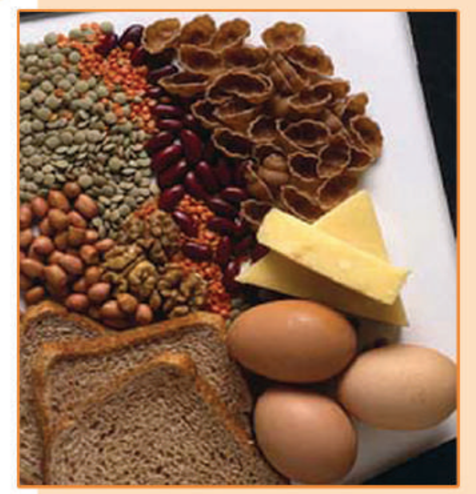
الخضار: فاصولياء خضراء، الخضروات الجذرية البازلاء.

الفواكة: القشرة الخارجية لبعض الفواكة كالتفاح.

الحبوب: نخالة القمح، البقوليات، منتجات الحبوب الكاملة (كالأرز الكامل، الكورن فلكس بالقمح الكامل).

الألياف الغذائية

تساهم في تخفيض نسب الكولسترول والسكر في الدم وتحارب الإمساك وتساعد في عملية إنقاص الوزن، وتمتص الماء داخل المعدة فيزيد حجمها وتعطي احساسا بالشبع. والبعض الآخر يسهل عملية التبرز.





يمكن تناول الألياف الغذائية في طعامك عن طريق:

١- استبدال الخبز الأبيض بالخبز الأسمر.

٢- تناول الأرز والمكرونة السمراء بدل البيضاء.

٣- استهلاك الفاكهة مع قشرتها بدل العصير.

٤- إدخال صحن سلطة مع الوجبتين الأساسيتين يوميا. (الغداء والعشاء).

من المهم جداً:

- التدرج في إدخال الأطعمة الغنية بالألياف.
- تناول الكافي من الماء حتى لا يحدث الإمساك وغيرها من مشكلات.

أهمية الوجبات الخفيفة لمريض السكري

تلعب الوجبات الخفيفة دوراهاماً في حياة مريض السكري لأنها تحافظ على المستويات الطبيعية للسكر في الدم.

أن أخذ جرعة الأنسولين دون تناول وجبة خفيفة قد يعرضك إلى انخفاض في مستوى السكر في الدم.

أفضل طريقة للمحافظة على مستويات جيدة للسكر في الدم هي تناول الوجبات الرئيسية في مواعيد محددة، ومن ثم تناول الوجبات الخفيفة بعدها بثلاث - أربع ساعات لتنجب انخفاض مستوى السكر في الدم.

فطور ← وجبة خفيفة ← غداء ← وجبة خفيفة ← عشاء ← وجبة خفيفة

إن عدم الانتظام على تناول الوجبات الرئيسية أو حذف الوجبات الخفيفة قد يؤدي ذلك إلى انخفاض في مستوى السكر في الدم.

يجب مراجعة أخصائية التغذية لتخطيط النظام الغذائي المثالي الذي يتماشى مع حالتك الصحية.

يجب الانتظام على أخذ علاج السكري في مواعيده المحددة وذلك للمحافظة على مستوى السكر في الدم في المستويات الطبية المطلوبة.





أنواع البدائل الغذائية التي يمكن استبدالها في الوجبات الخفيفة



يمكن تناول مابين بديل أو اثنين من البدائل الغذائية التالية:

بدائل الخبز والحبوب:

- ربع رغيف خبز.
- ٣ حبات بسكويت صغير.
- ٣ حبات شابورة.
- 3/4 كوب كورن فليكس.



بدائل الفواكه:

- حبة (تفاحة أو برتقالة أو موزة صغيرة)
- أو نصف موزة كبيرة.
- نصف كوب عصير فاكهة طازجة بدون سكر.



بدائل الحليب:

- كوب حليب قليل الدسم.
- كوب لبن رايب قليل الدسم.
- 3/4 كوب لبن زبادي قليل الدسم.

أو حليب جلوسيرنا إس آر (كوب واحد ٢٤٠ مل) قبل النوم كوجبة خفيفة بحيث يتم حذف بديل الفاكهة في العشاء وكوب الحليب قبل النوم ويتم استبدالهم بحليب جلوسيرنا إس آر.

ملاحظة:
يجب التقيد بعدد البدائل الغذائية لكل الوجبات الرئيسية والوجبات الخفيفة خلال اليوم والخفيفة المحددة من قبل أخصائية التغذية.



أمثلة للبدائل الغذائية التي يمكن تناولها في الوجبات الخفيفة

يحتوي على **بديل** كربوهيدرات:

ربع رغيف حب + ١٥ جرام جبنة قليلة الدسم
أو
١ كوب لبن رايب قليل الدسم



يحتوي على **بديلين** كربوهيدرات:

ربع رغيف حب + ١٥ جرام جبنة قليلة الدسم + نصف كوب عصير فاكهة طازجة بدون سكر
أو
١ كوب حليب + ثلاثة أرباع كوب كورن فليكس بالقمح الكامل




الهرم الغذائي
TUNA
الحبوب
الخضروات
الفواكه
الحليب
اللحوم والبقول



تحتوي كل من الصور المعروضة
على ١٥ جرام من النشويات أو الكربوهيدرات
ممثلة "حصه واحدة " أو "وحدة نشويات أو كربوهيدرات"

حجم "الحصة الواحدة" أو "البديل الواحد"من مجموعة الفواكة

(مشمش)

(سلطة فواكه)

(برقوق)

(كمثرى)

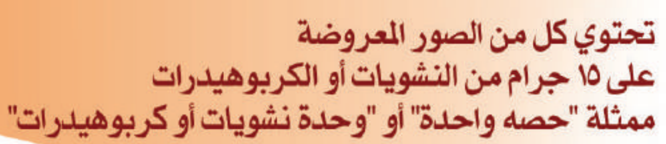
(تفاح)

(كيوي)

حجم "الحصة الواحدة" أو "البديل الواحد" من مجموعة الفواكة







تحتوي كل من الصور المعروضة
على ١٥ جرام من النشويات أو الكربوهيدرات
ممثلة "حصه واحدة" أو "وحدة نشويات أو كربوهيدرات"

حجم "الحصة الواحدة" أو "البديل الواحد" من مجموعة الفواكة

(بطيخ أحمر)

(أناناس)

(برتقال)

(مانجو)

١ /٢ عصير برتقال

٢/١ عصير تفاح

حجم "الحصة الواحدة" أو "البديل الواحد" من مجموعة النشويات



تحتوي كل من الصور المعروضة
على ١٥ جرام من النشويات أو الكربوهيدرات
ممثلة "حصه واحدة" أو "وحدة نشويات أو كربوهيدرات"



حجم "الحصة الواحدة" أو "البديل الواحد" من مجموعة النشويات

(خبز الهامبرغر)

(خبز الصامولي)

(ويتابيكس)

(بسكوت الحمية دايجست)

(خبز فرنسي)

(رقاق)

حجم "الحصة الواحدة" أو "البديل الواحد"من مجموعة النشويات





تحتوي كل من الصور المعروضة
على ١٥ جرام من النشويات أو الكربوهيدرات
ممثلة "حصه واحدة" أو "وحدة نشويات أو كربوهيدرات"

حجم "الحصة الواحدة" أو "البديل الواحد"من مجموعة النشويات

(قمح)

(أرز)

(أرز بورياني)

(فاصوليا حمراء)

(حمص)

(فاصوليا بيضاء)

حجم "الحصة الواحدة" أو "البديل الواحد"من مجموعة النشويات



(بيتزا)

(قطع الدجاج الصغيرة)

(بروست)

(أرز مقلى)

(سبرنغ رول)

تحتوي كل من الصور المعروضة
على ١٥ جرام من النشويات أو الكربوهيدرات
ممثلة "حصه واحدة" أو "وحدة نشويات أو كربوهيدرات"



حجم "الحصة الواحدة" أو "البديل الواحد" من مجموعة النشويات

مناقيش (زعتر)

(عدس وأرز)

(بطاطس)

(حمص)

(طعمية)

(كوسى محشي)

حجم "الحصة الواحدة" أو "البديل الواحد" من مجموعة النشويات



(فطائر بالسبانخ) (فطائر بالجبن)

(ورق عنب محشي) (هريسة)

(عدس) (لبنة)



تحتوي كل من الصور المعروضة
على ١٥ جرام من النشويات أو الكربوهيدرات
ممثلة "حصه واحدة" أو "وحدة نشويات أو كربوهيدرات"

حجم "الحصة الواحدة" أو "البديل الواحد"من مجموعة النشويات

(بوشار)

(شيبس التورتيللا)

(بطاطس مقلية)

(دونات)

كيك مدور (موفن)

(شوكلاتة)

البطاقة الغذائية

ماهي البطاقة الغذائية Nutrition Label:

هي مجموعة من المعلومات الموجودة على عبوة المنتج الغذائي. وتساعد البطاقة الغذائية المستهلكين على تخطيط وجباتهم الغذائية. وتساعد مرضى السكري والأشخاص الأصحاء الذين يتبعون حميات غذائية محددة من معرفة كمية العناصر الغذائية في المنتج وخاصة الكربوهيدرات مما يسهل عليهم شراء ما يوافق حالتهم الصحية ونظامهم الغذائي.



وتتكون من عدة عناصر من أهمها:

حجم الحصة (Serving Size):

حجم الحصة في الغذاء هي كمية الطعام مثل: ٢ حبات بسكويت أو كوب واحد من رقائق الذرة أو....الخ. وتوفر البطاقة الغذائية كمية العناصر الغذائية (من كربوهيدرات، سعرات حرارية، فيتامينات، معادن....) في تلك الكمية من الطعام.

عدد الحصص في المنتج (Serving per Container):

توضح البطاقة الغذائية عدد الحصص في المعلب الواحد أو المنتج المحدد. وهذا يفيد باستخدام القليل من الحساب. مثال: إذا كانت الحصة الواحدة من منتج البسكويت ٢ حبة بسكويت ونحن نريد ٢ حصة من المنتج البسكويت) هذا يعني ٤ حبات بسكويت.

إجمالي (كمية) الكربوهيدرات (Total Carbohydrate):

وهو العدد الموجود بجانب كمية الكربوهيدرات (بالجرام) في الحصة الواحدة من الغذاء. وإجمالي الكربوهيدرات غالباً محسوب من ضمنه جرامات السكر وجرامات الألياف الغذائية.

غيرها من العناصر الأخرى مثل كمية السعرات الحرارية (الطاقة) البروتين والدهون...إلخ.



لإيجاد كمية الطعام على أساس كمية الكربوهيدرات الموصى بتناوله من أي منتج غذائي، نتبع الخطوات التالية:

مثـــال:

⮜ نريد أن نحدد كمية الطعام التي سنتناوله من المعلب التالي:



⮜ نقرأ البطاقة الغذائية (Nutrition Label) للمعلب:



البطاقة الغذائية

حجم الحصة	١ كوب (٢٢٨ جم)
عدد الحصص في العبوة	٢
الكمية في الحصة الواحدة	
السعرات الحرارية ٢٥٠	السعرات الحرارية من الدهون ١١٠

	* القيمة اليومية ٪
الدهون الكلية ١٢ جم	٪١٨
الدهون المشبعة ٣ جم	٪١٥
الدهون غير المشبعة المتعددة ١,٥ جم	
الكوليسترول ٣٠ ملجم	٪١٠
الصوديوم ٤٥٠ ملجم	٪٢٠
الكربوهيدرات الكلية ٣٠ جرام	٪١٠
الألياف الغذائية ٣ جم	٪٠
السكر ٥ جم	
البروتين ٥ جم	
فيتامين أ	٪٢
فيتامين ج	٪٢٠
الكالسيوم	٪٤
الحديد	

* نسبة القيمة اليومية مبنية على نظام غذائي (٢٠٠٠ سعر حراري) والتي من الممكن أن تكون أكثر أو أقل حسب الاحتياج اليومي.

	الحصة الغذائية	٢٠٠٠	٢٥٠٠
دهون	أقل من	٦٥ جم	٨٠ جم
دهون مشبعة	أقل من	٢٠ جم	٢٥ جم
كولسترول	أقل من	٣٠٠ ملجم	٣٠٠ ملجم
صوديوم	أقل من	٢٤٠٠ ملجم	٢٤٠٠ ملجم
كربوهيدرات		٣٠٠ ملجم	٣٧٥ ملجم
ألياف غذائية		٢٥ جم	٣٠ جم



هذه هي البطاقة الغذائية
(Nutrition Label)

- نبحث عن الحجم أو الكمية في الحصة الواحدة.

الحصة الواحدة من المعلب السابق ١ كوب (٢٢٨ جرام).



حجم الحصة

(Serving Size)

أو الكمية في الحصة الواحدة هي ١ كوب

- نبحث عن اجمالي كمية الكربوهيدرات في الحصة الواحدة

إجمالي كمية الكربوهيدرات ٣٠ جرام في الحصة الواحدة (١ كوب ٢٢٨ جرام)

حجم الحصة

(Serving Size)

أو الكمية في الحصة الواحدة هي ١ كوب

كمية الكربوهيدرات

(Carbohaydrate)

في الحصة الواحدة.

ملاحظة: الألياف والسكر تم حسابها وقد تبين ذلك من خلال كلمة (الكربوهيدرات الكلية).



- نحدد الكمية التي ستتناولها من الكربوهيدرات حسب نظامك الغذائي:
الكمية الموصى بتناولها من الكربوهيدرات حسب نظامي الغذائي هو واحد بديل أي (١٥ جرام).

- اضرب كمية الكربوهيدرات التي ستتناولها من الكربوهيدرات في حجم الحصة الواحدة وأوجد الناتج ثم اقسم الناتج على جمالي كمية الكربوهيدرات لتوجد كمية الطعام التي ستتناولها من المنتج.

مثال: ١٥ جرام من الكربوهيدرات الموصى بتناوله X١كوب =١٥جرام/كوب.
١٥ جرام /كوب ÷٣٠ جرام كربوهيدرات في الحصة الواحدة = ٠,٥ كوب (نصف كوب) يتناول من المعلب.

أوطريقة أخرى للحساب:

(١٥ جرام من الكربوهيدرت الموصى بتناوله X ٢٢٨ جرام) = ٣٤٢٠ جرام
٣٤٢٠ جرام ÷٣٠= ١١٤ جرام يتناول من المعلب.

ملاحظة: إذا كانت كمية الألياف في الحصة الواحدة = ٥جرام أو أكثر، فلابد من طرح كمية الألياف من إجمالي الكربوهيدرات.







معلومات أخرى في البطاقة تهم صحتك



الحقائق التغذوية

حجم الحصة: ١٠٠ جرام.
عدد الحصص: ٢ حصه.

السعرات		السعرات الموجودة في الدهون	
		القيمة اليومية %	
الدهون الكلية		جرام	%
الدهون المشبعة		جرام	%
كوليسترول		جرام	%
صوديوم		جرام	%
النشويات الكلية		جرام	%
الألياف الغذائية		جرام	%
السكريات		جرام	
البروتين		جرام	
فيتامين أ	%	فيتامين ج	%
كالسيوم	%	حديد	%

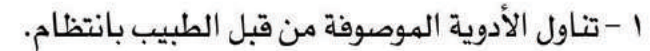


الفصل الثالث

إرشادات غذائية لمريض السكري في الحالات الخاصة:

- ارتفاع ضغط الدم.
- حمية غذائية قليلة الملح (١٥٠٠ سعر حراري).
- ارتفاع الكوليسترول في الدم.
- حمية غذائية خالية من الدهون (١٥٠٠ سعر حراري).
- السكري وقرحة المعدة.
- السكري والتخفيف من حدة عسر الهضم.
- السكري وارتداد العصارة المعدية والتهاب المريء.
- السكري وتليف الكبد.
- السكري والكبد الدهني.
- السكري والإمساك.
- السكري والتهاب المرارة الحاد.
- مريض السكري أثناء المرض.
- السكري وصعوبة المضغ والبلع.
- وجبة طرية ولينة (١٢٠٠ سعر حراري).
- الأطعمة الغنية بمصادر الكالسيوم.
- الأطعمة الغنية بمصادر الحديد.
- النظام الغذائي في رمضان.
- نماذج مقترحة لمريض السكري الصائم شهر رمضان.
- نموذج غذائي مقترح ١٥٠٠ سعر حراري.
- نموذج غذائي مقترح ١٨٠٠ سعر حراري.
- نموذج غذائي مقترح ٢٠٠٠ سعر حراري.





ارتفاع ضغط الدم



١ - تناول الأدوية الموصوفة من قبل الطبيب بانتظام.

٢ - المحافظة على ضغط الدم في حدود ١٢٠ / ٨٠ .

٣ - قياس ضغط الدم بانتظام.

٤ - تحليل نسبة السكر في الدم.

٥ - تجنب التوتر - القلق - التدخين.



٦ - الإكثار من شرب الماء وتجنب المشروبات الغازية.

٧ - تجنب الأطعمة التي تزيد من ضغط الدم مثل:

- اللحوم المحفوظة - المملحة - المدخنة - المعلبة.
- اللحوم الجاهزة مثل: السجق - الهامبورجر - شوربة اللحوم.

٨ - تجنب المخبوزات المحتوية على الملح.

٩ - تجنب الأجبان المطبوخة - أو المملحة مثل: الجبن الرومي - الزبدة المملحة.

١٠ - تجنب الخضروات والفواكه المحفوظة والمعلبة.

١١ - تجنب المخللات - التوابل - المستردة - الكاتشب - الزيتون - المكسرات المملحة.

١٢ - تناول بعض الأعشاب التي تخفض من ضغط الدم المرتفع مثل:

- الثوم - الكركديه البارد - الشاي الأخضر.

١٣ - تجنب تناول العرقسوس الذي يسبب ارتفاع ضغط الدم.

١٤ - تجنب تناول مكعبات مرق اللحم أو الدجاج ومكعبات البهارات.

١٥ - تجنب تناول المشروبات المحتوية على الكافيين مثل القهوة والمشروبات الغازية.

١٦ - تناول الفواكه والخضروات مثل:

- الكمثرى - التفاح - الموز - الكرنب - الخضروات الورقية - البازلاء - الكوسة.

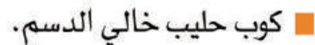
١٧ - عند تناول الجبن الأبيض يجب وضعه في ماء دافيء لمدة نصف ساعة للتخلص من الملح الموجود في الجبنة ثم يصفى من الماء أو تناول الأجبان منخفضة الملح.

١٨ - إستبدال تناول الحليب كامل الدسم ومنتجاته بقليل الدسم وتقليل المتناول من الدهون.

١٩ - تجنب شرب عصير الجريب فروت مع بعض أدوية إرتفاع ضغط الدم.

حمية غذائية قليلة الملح (Low Sodium) لمريض السكري (١٥٠٠ سعر حراري)

وجبــة الفطور



- كوب حليب خالي الدسم.
- شريحتين من التوست أو نصف رغيف حب.
- ٣٠ جرام جبنة خالية من الدسم والملح.
- بديل واحد من الفاكهة.



وجبة خفيفة

- بديل واحد من الفاكهة.

وجبــة الغداء

- سلطة خضراء بدون إضافة ملح.
- شوربة خضار بدون إضافة مكعبات ماجي أو استخدام الشوربات الجاهزة.
- ربع رغيف حب + ٥ ملاعق رز.
- ٦٠ جرام صدر دجاج منزوع الجلد مشوي أو مسلوق.
- خضروات مطهية بدون إضافة زيت أو ملح.
- بديل واحد من الفاكهة.



وجبــة العشاء



- سلطة خضراء.
- شريحة من التوست.
- ٦٠ جرام جبنة خالية من الدسم أو بيضة مسلوقة.
- بديل واحد من الفاكهة.

وجبــة خفيفة

- كوب واحد حليب أو لبن خال الدسم.

ارتفاع الكوليسترول في الدم

١ - يسمح بتناول اللحوم مشوية أو مسلوقة ومنزوعة الدهون.

٢ - تجنب اللحوم المقلية- الأحشاء الداخلية للحيوانات كالكبد والكلاوي.

٣ - تجنب تناول المحار- الاستاكوزا-الجمبري- صفار البيض- الكفيار- السجق.

٤ - تجنب تناول الحليب والألبان والأجبان كاملة الدسم مثل جبنة كوتاج الكريمة الدسمة- الحليب بالشوكولاته- الجبنة المطبوخة الصفراء مثل جبنة كرفت- جبنة الكاسات- الجبنة المثلثة.

٥ - تناول الخضروات الطازجة المطهية بدون زبدة أو زيوت والغير معلبه- وتجنب الخضروات المطهية بالزبدة أو الكريمة مع تناول الأطعمة الغنية بالألياف.

٦ - تجنب تناول الدهون الحيوانية كالزبدة- السمن- زبدة الفول السوداني- زيت النخيل- المكسرات.

٧ - تناول الفواكه المجففة والطازجة بدون كريمة وصلصة والفواكه المعلبه غير المحلاة بالسكر.

٨ - تجنب المشروبات والحلويات العربية المحضرة بالزبدة- (الكريمة).

٩ - تجنب الشوربات المحضرة بالكريمة أو الزبدة أو مكعبات ماجي.

١٠ - يمكن استخدام الزيوت النباتية في الطعام مثل: (زيت دوار الشمس، زيت الزيتون، زيت السمسم...) ولكن بدون الإكثار منها.

١١ - يمكن تناول الأسماك الطازجة والمعلبة بعد التخلص من الزيت في العلبة.

١٢ - تجنب جميع أنواع الأطعمة المحضرة بصفار البيض.

١٣- تناول المكسرات غير المملحة أو المقلية كالفول السوداني، اللوز، الجوز مع عدم الإكثار منهم.











حمية غذائية خالية من الدهون والكوليسترول لمريض السكري (١٥٠٠ سعر حراري)

وجبة الفطور

- كوب حليب خالي الدسم.
- شريحتين من التوست أو (ربع رغيف حب+ ٥ ملاعق كورن فليكس).
- ٢ بياض بيضة مسلوقة + ٣٠ جرام جبنة قليلة الدسم أو ٣ ملاعق فول أوحمص.
- بديل واحد من الفاكهة.

وجبة خفيفة

- بديل واحد من الفاكهة.

وجبة الغداء

- سلطة خضراء.
- شوربة خضار.
- ربع رغيف حب + ٥ ملاعق رز أو (ثلث رغيف حب).
- ٦٠ جرام لحم منزوع الدهون أو صدر دجاج منزوع الدهون أو سمك مشوي أو مسلوق.
- خضروات مطهية بدون زيت.
- بديل واحد من الفاكهة.

وجبة خفيفة

- بديل واحد من الفاكهة.

وجبة العشاء

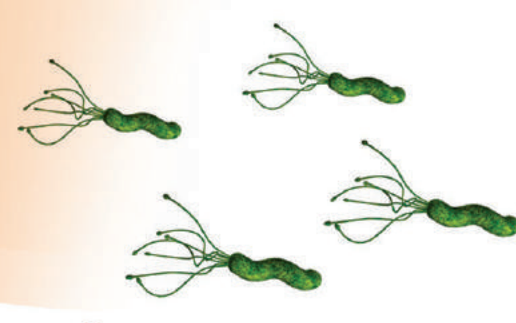


- سلطة خضراء.
- شريحتين من التوست.
- ٦٠ جرام جبنة خالية الدسم أو لبنة خالية الدسم أو بياض بيضتين مسلوقة.
- بديل واحد من الفاكهة.





- كوب واحد حليب أو لبن خال الدسم.



قرحة المعدة

العلاج الغذائي لمريض قرحة المعدة

- تجنب الأطعمة التي تثير إفراز العصارة المعدية: كالمخللات والمايونيز ومرق الدجاج واللحم والخل والشطة الحارة والبهارات وغيرها من الأطعمة.
- تقسيم وجبات الطعام إلى ستة وجبات صغيرة ومتكررة.
- تجنب الأطعمة المنتجة للغازات مثل: البصل-الكرنب-البقول.
- استبدال الزبدة والسمنة بزيت الزيتون أو زيت دوار الشمس.



الأطعمة المسموحة

- اللبن القليل الدسم.
- الخبز أو التوست الطري.
- الحبوب المطهية مثل الأرز.
- اللحوم الطازجة منزوعة الدسم.
- الخضروات المسلوقة- المهروسة.
- الفواكه بدون بذور.
- البودنج - المهلبية.





١٢ نصيحة للتخفيف من حدة عسر الهضم

يشعر المريض المعرض لحالات سوء الهضم أو تكرار حدوثها بحرقان أعلى المعدة يمتد إلى الحلق Heart burn ويصاحبه أحياناً تجشؤ وخروج عصارة معدية أو الشعور بآلام في البطن أو الغثيان أو تجمع الغازات في الأمعاء FLATULENCE أو غير ذلك... ويفيد فيه إتباع النصائح التالية:

١ استبعاد المريض الأغذية التي تسبب له الإحساس بالإنزعاج وظهور أعراض سوء الهضم وهي تختلف من شخص إلى آخر.

٢ الحصول على وجبات الطعام صغيرة الحجم سهلة الهضم.

٣ تناول الطعام ببطء ومضغه جيداً داخل الفم.

٤ عند حدوث حالة عسر الهضم نتيجة مرض في الجهاز الصفراوي يفيد فيها استعمال حمية غذائية ذات محتوى أقل من الدهون.

٥ الابتعاد عن شرب الشاي ثقيلاً.

٦ تجنب إضافة كميات كبيرة من التوابل إلى أطباق الطعام.

٧ الابتعاد عن تناول المخللات ومرق اللحم والدجاج والأغذية المحمرة بالزيت والسمن.

٨ تجنب تناول كميات كبيرة من السكر والحلويات في الطعام.

٩ تجنب تناول الفواكه الغير ناضجة والمكسرات والأطعمة غير الناضجة.

١٠ التوقف عن التدخين.

١١ تجنب الأغذية المسببة لإنتاج الغازات داخل الأمعاء وانتفاخ البطن كبذور البقول والخضروات الغنية بالألياف الخشنة كالفجل والقرنبيط والكرنب والكراث والجرجير.

١٢ تجنب التعرض إلى مصادر الضغوط النفسية والعصبية.

١٣ هذه الأطعمة تسبب لك صعوبة في الهضم مثل:

- القهوة- الشاي الثقيل.
- المشروبات الغازية.
- أنواع الصلصات المحضرة من خلاصة اللحم.
- المخللات - التوابل- البهارات.
- الأطعمة المقلية- السجق المتبل بالبهارات.
- الأسماك المملحة- والدسمة كالسردين.
- المعجنات- الفطائر المحشوة بالفواكه المجففة.
- الإفراط في تناول السكر والحلويات.
- الفواكه المجففة- المكسرات- قشور الفواكه.
- الخضروات المنتجة للغازات مثل: الكرفس- الخيار- البصل- الفجل- الملفوف- البقول — البازلاء.

١٤ يمكن تناول هذه الأصناف من الأطعمة التي لا تتسبب في إرباكات هضمية مثل:

- الحليب ومنتجاته.
- البيض المسلوق.
- السمك المطهي بالبخار والفرن أو المشوي.
- اللحم الطري الأنسجة خاصة لحم الضأن-الدجاج.
- المكرونة- الأرز- الخبز.
- الكريم كراميل- الأرز المطحون بالحليب- الآيس كريم السادة.
- الكيك السادة- العسل- المربى الجيلي.
- البطاطس المهروسة
- عصائر الفواكه الطازجة.
- الموز التام النضج.
- الشاي الخفيف- القهوة المنزوعة الكافين.

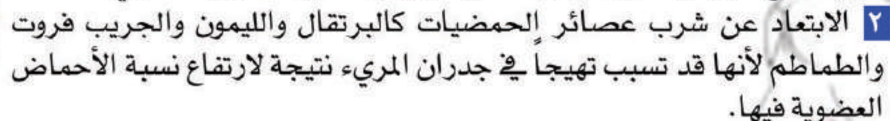


ارتداد العصارة المعدية والتهاب المريء

قد يشتكي المريض عند دخول العصارة المعدية إلى المريء من حرقان Heart Burn في منطقة فم معدته أسفل عظم القص في صورة قد تمتد إلى رقبته وتزداد فرص حدوثه أثناء الليل عند استلقاء المريض على السرير أو انحناء جسمه أو بعد تناوله الطعام. لذلك على المريض إتباع علاج غذائي وذلك للتخفيف من ارتداد العصارة المعدية وللتخفيف من حدة التهاب المريء....

اتباع النصائح الآتية

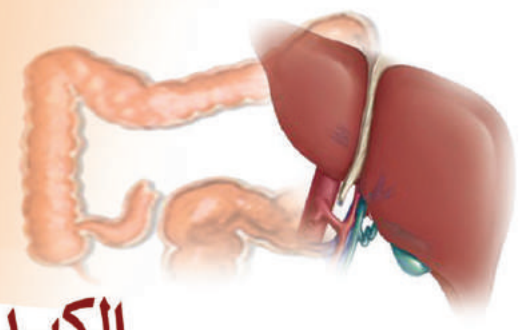
1. يستطيع المريض تناول سوائل غذائية ليس لها تأثيرات مهيجة للمريء.
2. الابتعاد عن شرب عصائر الحمضيات كالبرتقال والليمون والجريب فروت والطماطم لأنها قد تسبب تهيجاً في جدران المريء نتيجة لارتفاع نسبة الأحماض العضوية فيها.



3. استبعاد المريض الأغذية التي تقلل مستوى الضغط على العضلة العاصرة الموجودة أسفل المريء أو الحصول على القليل منها في طعامه.وهي تشمل الآتي:
   - وجبات الطعام الدسمة والأغذية المحمرة بالزيت والدهون.
   - عدم التدخين نتيجة احتوائه على مركب النيكوتين.
   - المشروبات المحتوية على مركب الكافين كالشاي الأسود والقهوة والشوكولاته والكاكاو والبيبسي كولا وآرسي كولا.
   - زيوت النعناع بنوعيه الرئيسين الفلفلي والقرنفلي.
4. تناول المريض وجبات طعام صغيرة الحجم وكثيرة العدد تفادياً لتوسع معدته وبالتالي زيادة إفراز عصارتها.
5. الامتناع عن شرب السوائل الساخنة.
6. عدم تناول المريض الأغذية التي تسبب له الانزعاج وهو يختلف من شخص لآخر.
7. عدم ارتداء المريض الملابس الضيقة قبل ثلاث ساعات من تناول طعامه.
8. عدم ذهاب المريض إلى النوم فور تناوله الطعام وإنما بعد مرور ما لايقل عن ساعتين منه.
9. تجنب ممارسة أنشطه رياضية عضلية عنيفة مباشرة بعد وجبات الطعام.
10. نوم المريض على السرير رافعاً رأسه وصدره لعلو يتراوح من ١٠-١٥ سم عن باقي جسمه.
11. إذا كان المريض بديناً يفيد إنقاص وزنه تدريجياً في تخفيف حدة هذه الحالة المرضية بإتباعه حمية قليلة السعرات الحرارية وممارسة أنشطة رياضية بصورة منتظمة.

العلاج الغذائي لمريض تليف الكبد

- الحصول على البروتينات من اللحوم- البيض- السمك- البقوليات- الفول- العدس- القمح- الأرز.
- ينصح المريض بتناول الدهون سهلة الهضم مثل الدهون النباتية مع الإقلال من الأطعمة المقلية.
- الإقلال من تناول الملح في الطعام.
- تناول الخضروات والفواكه وخاصة التي تحتوي على:
  - فيتامين (أ- A) في الجزر- البطاطا- السبانخ- البروكلي.
  - فيتامين (ج- C) في الليمون- البرتقال- الجوافة- السبانخ- الفلفل الأخضر.
  - فيتامين (هـ-E) في طحين القمح، الخضروات ذات اللون الأخضر، البطاطا - الزيتون.
- تناول الخضروات التي تحتوي على عنصر الكبريت مثل: الكرنب- الثوم- البصل ولكن الإقلال منها عند المرضى المصابين بانتفاخ القولون.
- تناول الخرشوف لأنه يحتوي على مادة السينارين المنشطة للكبد.
- تناول عصير الفواكه الطازجة مثل: الجزر- العنب تساعد على تنقية الكبد وتنشيطه.
- تقسيم وجبات الطعام إلى ٤ -٦ وجبات في اليوم.
- الاهتمام بتناول الأطعمة الغنية بفيتامين (ك- K) - الخس- السبانخ- البروكلي- الخضروات ذات الأوراق الخضراء.
- الإكثار من تناول السوائل.
- قد يتعرضوا مرضى التليف الكبدي إلى تقلص العضلات نتيجة لنقص بعض الأملاح المعدنية مثل: الكالسيوم- الزنك- الماغنسيوم-فيجب عليهم تناول الأطعمة الغنية بها مثل:
  - (الكالسيوم) زبادي- جبن قريش- السمك- الخضروات الورقية.
  - (الزنك) بسله- عدس- الفول- اللحوم- الخس.
  - (الماغنسيوم) الحبوب الكاملة القشرة- الليمون- الخضروات ذات اللون الأخضر.



الكبـد الدهنـي

ناتج عن زيادة الدهون المترسبة في خلايا الكبد نتيجة خلل في عملية التمثيل الغذائي للدهون.

إرشادات غذائية لمرضى الكبد الدهني





تناول غذاء متوازن يحتوي على الكربوهيدرات والبروتينات والدهون والفيتامينات.

٢ تناول الخضروات والفواكه التي تحتوي على مضادات الأكسدة التي تساعد على حماية خلايا الكبد مثل:



فيتامين A في الجزر- المانجو.

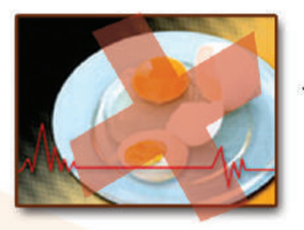
فيتامين (ج) البامية-الجوافة-الموالح.



فيتامين (هـ) E في الخس.



تجنب تناول الأطعمة الغنية بالدهون - الكوليسترول مثل: صفار البيض- المخ الكبدة- الكلاوي- الدهون الحيوانية.



٤ شرب الشاي الأخضر لا يتجاوز ٢ كوب في اليوم.



الإمســاك

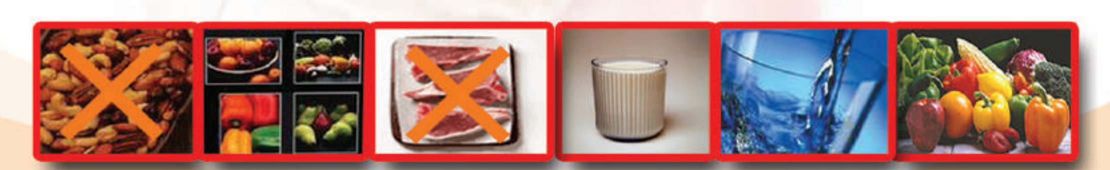
يفيد العلاج الغذائي في تخفيف حدة حدوث الإمساك اتبع النصائح الآتية:

- تناول الأغذية الغنية بالألياف مثل الفواكه الجافة والمشمش والزبيب والبرقوق والحبوب والخبز الأسمر والخضروات كالخس- الخيار- الجرجير- البقدونس- الطماطم- السبانخ.
- تناول الخبز الأسمر المحضر من حبوب القمح الكاملة بدلاً من الخبز الأبيض لإرتفاع محتواه من الألياف الغذائية.
- الإقلال من شرب الشاي خاصة الثقيل لتفادي تأثير مركب التانين القابض للأنسجة فيه.
- تناول الفواكه ذات التأثير الملين للأمعاء والغنية بالألياف مثل:
  التين- المشمش- البرتقال- البرقوق- القمردين- التمر الهندي.
- الإقلال من تناول الأغذية النشوية كالأرز والبطاطس.
- الحصول على كميات كافية من السوائل.
- التعود على شرب كأس من الماء بعد الاستيقاظ من النوم صباحاً لمروره دون تأخير عبر المعدة إلى الأمعاء ينبهها على الحركة لدفع فضلات الطعام بدخلها إلى المستقيم.
- الانتظام في مواعيد الاستيقاظ في الصباح ووقت الذهاب إلى بيت الخلاء لاكتساب عادة التخلص من فضلات الطعام في وقت محدد كل يوم.
- ممارسة الرياضة البدنية كالمشي على الأقل مسافة لا تقل عن كيلومتر واحد كل يوم لفائدتها في تنشيط الحركة الطبيعية للأمعاء في دفع فضلات الطعام إلى المستقيم.
- تجنب استعمال الملينات والمسهلات دون استشارة الطبيب لأن استعمالها الطويل يسبب التعود عليها وحدوث كسل معوي.
- تفادي التعرض للضغوط النفسية والعصبية لأنها قد يزيد من فرص حدوث الإمساك.
- المحافظة على الوزن إلى المعدل الطبيعي.
- عدم تجاهل الرغبة في الذهاب إلى الخلاء لأن تكرار ذلك قد يكون سبباً لحدوث الإمساك.
- يمكن تخفيف حدة الإمساك الشديد باستخدام الحقنة الشرجية وذلك باستشارة الطبيب.



التهاب المرارة
العلاج الغذائي لمريض الإلتهاب

- تناول الأطعمة القليلة في محتواها من الدهون.
- تناول الأطعمة العالية المحتوى من الألياف الغذائية مثل: الخضروات المطهية بالبخار.
- الابتعاد عن الأطعمة عسرة الهضم مثل: المقليات-اللحوم الدسمة.
- الإقلال من الأطعمة المنتجة للغازات مثل: البصل-الثوم-الكرنب.
- تناول الفواكه التامة النضج مثل العنب والتفاح باعتدال.
- الإكثار من شرب الماء .
- تجنب الأطعمة العالية المحتوى من الدهون مثل: الألبان الكاملة الدسم الزبدة-البيض-السمن البلدي.
- تجنب الأطعمة المحفوظة والمصنعة مثل: اللانشون-الشوكولاته-المكسرات.
- تناول الطعام في وجبات صغيرة متكررة لفترة زمنية قصيرة.



مريض السكري أثناء المرض

قد يكون مريض السكري معرض للإصابة بمرض عرضي مثل:

ارتفاع درجة الحرارة | الزكام | الأنفلونزا | الاسهال | القيء

التعليمات الواجب اتباعها أثناء المرض...

- اختيار أنواع الأطعمة المناسبة في مثل هذه الظروف وتناول كمية كافية من السوائل كل ساعة لتجنب حدوث جفاف مثل:









الماء - عصير الفاكهة الطازج - عصير البرتقال - شاي - شوربة اللحم قليلة الدسم - شوربة خضار - شوربة عدس - شوربة كويكر

ولا بأس من تناول سوائل تحتوي على سكريات لأن ذلك سيساعد في تجنب انخفاض السكر مع استبدال بعض أنواع الطعام التي لا يمكن تناولها نتيجة للمرض أو لعدم الرغبة في الطعام بأخرى سهلة الهضم. مثل الأغذية النصف سائلة، مثل:








الجيلي - المهلبية - الكريم كارميل - الكسترد - كوب لبن زبادي

- فحص مستوى السكر في الدم بصورة متكررة بمعدل أربع مرات يومياً على الأقل قبل وبعد الوجبة الغذائية مع الكشف عن الكيتون في البول إذا كانت نسبة السكر مرتفعة وفي حالة وجودها في البول لا بد من إستشارة الطبيب فوراً.
- لا بد من الاستمرار في تناول علاج السكري سواء كان حبوب أو أنسولين.
- عند الشعور بالغثيان يمكن تناول... شوربة كويكر ، نصف كوب عصير تفاح، ٣ قطع شابورة.

يجب مراجعة الطبيب فورا في الحالات الاتية:

- إذا كانت هناك أعراض إسهال أو قيء (الترجيع) عدة مرات من ٦-٥ ساعات.
- استمرار المرض لفترة أكثر من ٢٤ ساعة بدون تحسن.
- حدوث إنخفاض في نسبة السكر بمعدل أقل من ٦٠ملجم/دسل.
- عدم المقدرة على تناول الطعام أو الشراب.
- يجب أن تلتزم الراحة فالنوم له تأثير جيد.

التغذية العلاجية لصعوبة المضغ والبلع

قد يعاني بعض الأشخاص من صعوبة في المضغ أو البلع، نتيجة لمشكلة في الأسنان أو في الفم أو لأسباب أخرى، قد تتضمن هذه الصعوبة في أن عملية المضغ أو البلع قد تأخذ وقتاً وتتطلب جهداً لتحريك الطعام، ولدى البعض قد تكون صعوبة المضغ أو البلع مصحوبة بآلام، لذلك من المفيد جداً:



- عدم تناول الأطعمة الساخنة جداً أو الباردة جداً، حتى لا تحدث آلام.
- عدم تناول الأطعمة الصلبة أو الجافة أو ذات القشور.
- في بعض الحالات قد يكون من المفيد تناول أطعمة مقطعة قطعاً صغيرة، لينة، طرية، وسهلة المضغ والبلع (كالبطاطس المهروسة، المكرونة، الشوربة، الجبن الطري، السمك، الحليب، الموز، وخبز التوست). وفي حالات أخرى يفضل أن تكون مهروسة (بالخلاط أو الشوكة أو غيرها)، وذلك على حسب التقبل والحالة الصحية للفم والأسنان وغيرها.
- تختلف درجة الليونة والطراوة من حالة لأخرى، لذلك يجب مراعاة الدرجة عند اختيار أصناف الطعام وعند إعدادها.
- ومن المفيد في بعض الحالات زيادة سماكة السوائل قليلاً باستخدام الدقيق، الشوفان، الكورن فليكس،أو إضافة الخبز.
- تشكيل وتقطيع الطعام على شكل الأصابع، فتناوله أسهل.



- جعل الطعام أكثر ليونة عن طريق استخدام الصلصات، المرق، الحليب، وأي سوائل أخرى.
- جعل الطبق فاتحاً للشهية من ناحية اللون، الرائحة والشكل.

وجبة (طرية ولينة)
(١٢٠٠ سعر حراري)

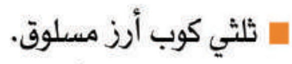
وجبــة الفطور



- ثلاث أرباع كوب كورن فليكس.
- ١ كوب حليب قليل الدسم.

وجبة خفيفة

- ١ حبة موزة كبيرة.



وجبــة الغداء



- ثلثي كوب أرز مسلوق.
- ٢ كوب ملوخية أو ايدام سبانخ.
- ٧٥ جرام صدور دجاج مسلوق.
- سلطة طحينة.

وجبة خفيفة

- ١ كوب عصير فواكة طازجة.



وجبــة العشاء



- ١ شريحة توست.
- نصف كوب عصير تفاح طازج.
- ٤٥ جرام جبن قليل الدسم.
- خيار مقطع شرائح رقيقة.

وجبــة خفيفة

- كوب واحد حليب أو لبن خال الدسم.



مصـــادر الكالسيوم في الطعـــام

مجمـوعة الألبـــان:

حليب قليل الدسم- كوب حليب مركز مكثف كامل الدسم- حليب مقشود كامل الدسم- حليب مكثف محلى - زبادي قليل الدسم- زبادي بنكهة الفواكه قليل الدسم - جبنة تشدر- جبنة سويسرية- جبنة موزاريلا.

مجموعة اللحــــوم:

سردين علب - سمك سلمون مع العظم - جمبري - تونـه - لحم بقري مشوي دجاج مشوي - لحم الديك الرومي.

مجموعة الخضروات:

أوراق اللفت الخضراء مطبوخ-الكرنب مطبوخ- سبانخ مطبوخ- أوراق الخردل الخضراء مطبوخ- بروكلي مطبوخ- بامية مطبوخة- فاصوليا بيضاء جافة مطبوخة- فاصوليا حمراء مطبوخة- فاصوليا خضراء مطبوخة- بطاطس مسلوقة ومهروسة.

مجموعة الفـــواكه:

برتقال طازج- مشمش مجفف- دراق مجفف- تمر.

أطعمـة أخـــرى:

- مكرونة معدة بالجبنة قليلة الدسم.
- بيتزا بالجبنة.
- لوز جاف مقشر.
- فول صويا جاف مطبوخ.
- ماسية مطبوخة.
- زيت السمسم.
- الفول السوداني محمص مع قشره.
- بذور السمسم.
- كورن فليكس بالقمح.
- الحلاوة الطحينية.
- شوربة معدة بالحليب قليل الدسم مثل كريمة الفطر- كريمة الطماطم.

ملاحظة: لكي يستطيع الجسم إستخدام والإستفادة من الكالسيوم يجب التعرض لأشعة الشمس في الصباح الباكر أو قبل الغروب الغني بفيتامين (د) فهو يساعد على امتصاص الكالسيوم.

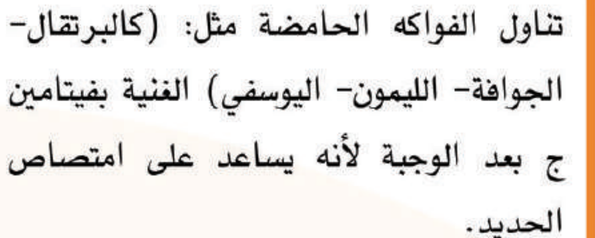
الأطعمة الغنية بالحديد



كبدة الغنم، كبدة الدجاج، الكلاوي، السبانخ، الملفوف، الملوخية الخضراء، الجرجير، البقدونس، ورق العنب، السلق الرجلة، ورق الفجل، الزعتر، التوت الطازج، التين الطازج، الفواكة المجففة (التمر، التين، المشمش، البخارة، الزبيب، الجوز الهند).

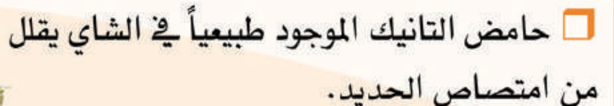






تناول الفواكه الحامضة مثل: (كالبرتقال- الجوافة- الليمون- اليوسفي) الغنية بفيتامين ج بعد الوجبة لأنه يساعد على امتصاص الحديد.





- حامض التانيك الموجود طبيعياً في الشاي يقلل من امتصاص الحديد.
- تزداد نسبة امتصاص الحديد عند زيادة حاجة الجسم له.



النظام الغذائي في رمضان

- تجنب تناول العصائر المعلبة والمحلاة بالسكر بقدر الإمكان والاستعاضة عنها بشرب الماء أو تناول كمية معتدلة من العصائر الطازجة التي تحضر بالبيت ودون إضافة سكر.

- تجنب تناول المعجنات المقلية بالدهون والاستعاضة عن ذلك بوضع المعجنات بالفرن بدون استعمال أي دهون مثل السمبوسك، فطاير السبانخ.

- الإكثار من تناول الخضار والسلطة الخضراء، ذات الطعم الشهي والتي تحتوي على الألياف التي تساعد على السيطرة على مستوى السكر في الدم.

- تقسيم كمية الطعام إلى ثلاثة أجزاء بحيث يتناول الأولى عند الإفطار، والثانية بعد صلاة التراويح، والثالثة عند السحور.

- تجنب الإفراط في تناول المشروبات لحظة الإفطار حيث تسبب تخفيف العصارة المعدية مما يسبب عسر الهضم.

- تجنُب الأطعمة الدسمة في رمضان يخلصك من الوزن الزائد ويخفف من حركتك.

- تذكّر أن التمر مع اللبن في الإفطار تمنح الجسم الحيوية والطاقة السريعة للنشاط.

- تجنب الإفراط في تناول الطعام عند الإفطار وعدم الخلط بين الأطعمة قدر الإمكان يحفظك من عسر الهضم وزيادة الحموضة.

- الصيام والإفطار الصحيح السليم ينظّم مستوى الكوليسترول والدهون الثلاثية في الدم.

- يفضّل تأجيل وجبة السحور إلى عند الإمساك مباشرة قدر الإمكان.

حمية غذائية لمريض السكري الصائم

تحتوي على (١٥٠٠ سعر حراري)

وجبة الإفطار

- ٣ حبات من التمر.
- كوب لبن قليل الدسم.
- قطعتين سمبوسك مطهية بالفرن.
- ٦٠ جرام لحم خالي من الدسم أو دجاج منزوع الجلد أو سمك مشوي أو مسلوق.
- نصف كوب خضروات مطهية.
- سلطة خضراء.
- نصف كوب رز مطهي + ربع رغيف من القمح.
- بديل واحد من الفاكهة.

وجبة خفيفة بعد صلاة التراويح

- بديل واحد من الفاكهة حسب الكمية المحددة.
- ١٥ جرام من جبنة قليلة الدسم.
- ربع رغيف من القمح.



وجبة السحور



- ٤٥ جرام من البروتين.
- نصف كوب من خضروات مطهية.
- نصف كوب من رز مطهي + ربع رغيف من القمح.
- سلطة خضراء.
- بديل واحد من الفاكهة.





- كوب زبادي قليل الدسم.

حمية غذائية لمريض السكري الصائم

تحتوي على (١٨٠٠ سعر حراري)

وجبة الإفطار

- ٣ حبات من التمر.
- كوب لبن قليل الدسم.
- قطعتين سمبوسك مطهية بالفرن.
- ٦٠ جرام لحم خالي من الدسم أو دجاج منزوع الجلد أو سمك مشوي أو مسلوق.
- نصف كوب خضروات مطهية + نصف كوب شوربة حب أو شوفان خالية من الدسم.
- سلطة خضراء.
- نصف كوب رز مطهي + ربع رغيف من القمح.
- بديل واحد من الفاكهة.

وجبة خفيفة بعد صلاة التراويح

- بديل واحد من الفاكهة.
- ٣٠ جرام من جبنة قليلة الدسم.
- ربع رغيف من القمح.



وجبة السحور



- ٩٠ جرام من البروتين.
- نصف كوب من خضروات مطهية.
- نصف كوب رز مطهي + ربع رغيف من القمح.
- سلطة خضراء.
- بديل واحد من الفاكهة.

وجبة خفيفة

- **كوب زبادي قليل الدسم.**

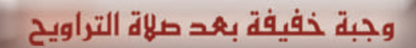


حمية غذائية لمريض السكري الصائم

تحتوي على (٢٠٠٠ سعر حراري)

وجبــة الإفـطار

- ٣ حبات من التمر.
- كوب لبن قليل الدسم.
- قطعتين سمبوسك مطهية بالفرن.
- ٦٠ جرام لحم خالي من الدسم أو دجاج منزوع الجلد أو سمك مشوي أو مسلوق.
- نصف كوب خضروات مطهية.
- سلطة خضراء.
- ثلاثة أرباع كوب رز مطهي + ربع رغيف من القمح.
- بديل واحد من الفاكهة.



وجبة خفيفة بعد صلاة التراويح

- بديل واحد من الفاكهة.
- ٣٠ جرام من جبنة قليلة الدسم.
- ثلث رغيف من القمح.



وجبــة السحور



- ٩٠ جرام من البروتين.
- نصف كوب من خضروات مطهية.
- نصف كوب رز مطهي + ربع رغيف من القمح.
- سلطة خضراء.
- بديل واحد من الفاكهة.

وجبــة خفيفة

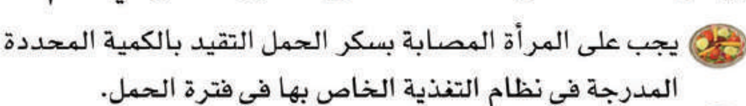
- بديل واحد من الفاكهة.
- ٣٠ جرام من جبنة قليلة الدسم.
- ثلث رغيف من القمح.



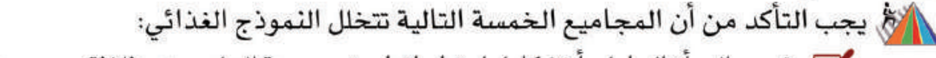
غذاء مريضة السكري الحامل

إرشادات غذائية للمرأة المصابة بسكري الحمل يجب عليها إتباعها لتساعد على المحافظة على مستوى السكر في الدم.

- يجب على المرأة المصابة بسكر الحمل التقيد بالكمية المحددة المدرجة في نظام التغذية الخاص بها في فترة الحمل.

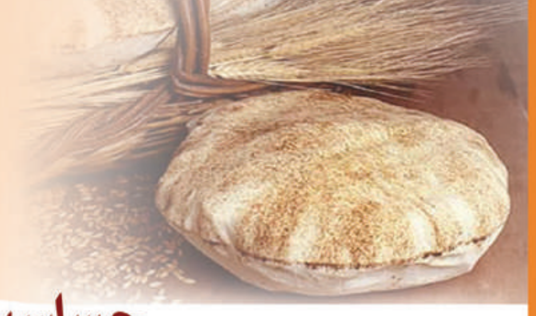


- ينصح بتناول ثلاثة وجبات رئيسة بالإضافة إلى وجبتين خفيفتين أو أكثر.
- يجب التأكد من أن المجاميع الخمسة التالية تتخلل النموذج الغذائي:



  - ينصح المرأة الحامل بأخذ كامل احتياجاتها من مجموعة الحليب وهي ثلاثة حصص في اليوم.
  - مجموعة البروتينات مثل: البيض المسلوق، سمك، فول.
  - مجموعة النشويات مثل: الخبز، الأرز، البطاطا، الشوفان.
  - مجموعة الخضروات مثل: الخس، الجرجير، الطماطم.
    وهي ضرورية جداً وتمد الجسم باحتياجاته من الفيتامينات ولا ترفع السكر لإحتوائها على ألياف السليولوزكما إنها تقلل من حالات الإصابة بالإمساك.
  - مجموعة الفواكة مثل: التفاح، البرتقال، الكمثرى. يجب تناول الفواكة بالكميات المنصوص عليها في الحمية.
- ينصح بتناول الغذاء الغني بفيتامين ج يساعد الجسم على الإستفادة من الحديد ويتواجد في (البرتقال، الليمون، الطماطم، الفلفل الرومي).
- ينصح بتناول الغذاء الغني بالحديد مثل اللحوم الحمراء والكبدة.
- ينصح بالإكثار من شرب الماء ولا يكون بعد الوجبات مباشرة.
- يفضل الطعام المسلوق أو المشوي.
- ينصح بنزع الجلد من الدجاج واختيار اللحوم الحمراء.
- يفضل إضافة الزيوت النباتية مثل: زيت دوار لاشمس ولكن بنسبة قليلة.
- الإقلال من الدهون بصفة عامة مع تجنب إستخدام السمن والزبدة.
- تجنبي تناول السكر والحلويات، الشوكولاته، الكيك، المشروبات الغازية.
- عدم تناول الشاي والقهوة مباشرة بعد الوجبات والتقليل من تناولها في هذه الفترة.





حساسية الجلوتين

ماهو مرض حساسية الجلوتين (حساسية القمح):

حالة مرضية تكون فيها بطانة الأمعاء الدقيقة غير طبيعية فلا يتم امتصاص الغذاء بشكل صحيح بل يذهب إلى الأمعاء الغليطة ويتسبب في حدوث إسهال كما أن البكتيريا الموجودة في الأمعاء الغليظة تقوم بهضم الغذاء مما يتيح عنه حدوث روائح كريهة أثناء عملية الإخراج.

أصناف الطعام	الأطعمة المسموحة	الأطعمة الممنوعة التي يجب تجنبها
الحليب	الحليب بالكاكاو والشوكولاته وبنكهات مختلفة من الفواكه.	الحليب المخلوط بالقمح أو الشعير أو الشوفان.
اللحوم والأسماك والدواجن	جميع أنواع اللحوم الطازجة المعلبة، المجمدة، التي لم يضاف إليها مكونات الجلوتين.	جميع أنواع اللحوم المضاف لها الدقيق والقمح أو فتات الخبز، الشوفان، الشعير، اللانشون، التونة البط، الأسماك المدخنة، فطائر اللحم، الهمبرجر، الإسكالوب.
الفواكه	جميع أنواع الفواكه الطازجة والمعلبة والمجففة.	جميع أنواع الفواكه المخبوزة بداخل الحلويات والكيكات.
الحبوب	الذرة- الكورن فليكس الغير محتوي على(الجلوتين أو الشعير أو الشوفان أو الحنطة.)	القمح، الشعير، الشوفان الدقيق المصنوع من القمح، الشوفان، الشعير، وجميع المنتجات الداخل في تركيبها هذه الحبوب، السميد، الحنطة، نخالة الشوفان أو القمح.
المكرونة	كل أنواع المكرونة المصنوعة من الأرز الخالي من الجلوتين.	كل أنواع المكرونة والشيعرية المصنعة من الشعير أو القمح، الشوفان، الجلوتين.
الخضروات	كل أنواع الخضار مسموحة.	جميع أنواع الخضار المضاف إليها الكريمة، أوالمضاف إليها الشعير، القمح، الشوفان ومنتجاته.
الشوربة	جميع أنواع الشوربة الغير مضاف إليها الشعير والقمح والشوفان.	شوربة الشوفان، الكويكر، شوربة الحب، الفريك، الجريش، جميع أنواع الشوربة المضاف لها الشعير، القمح، الشوفان.

الحلويات	كل أنواع الحلويات التي لايدخل في تصنيعها الشعير والشوفان والكويكر والقمح.	كل أنواع الحلويات التي يدخل في تصنيعها دقيق القمح، الشوفان، الشعير.
المشروبات	عصائر الفواكه والخضار، شراب الكاكاو.	البيرة، القهوة السريعة التحضير المحتوية على الحبوب، شراب الشوكولاته، شراب الشعير.
أطعمة أخرى	العسل، المربى، زبدة الفول السوداني.	صلصة الصويا المحتوية على القمح، الكاسترد، مكعبات الماجي، الخل الأبيض، خل التفاح، صلصة الطعام.











نموذج حمية غذائية محدودة الجلوتين

وجبة الفطور

- عسل- مربى.
- بيض أو فول أو جبنة أو لبنة.
- فاكهة أو عصير فاكهة.
- زبدة- قشطة.
- حليب أو لبن.
- خبز خال من الجلوتين.

وجبة خفيفة بين الغداء والعشاء

- فاكهة طازجة أو عصير فاكهة.
- حليب أو لبن.

وجبة الغداء

- شوربة (تحضر في المنزل).
- لحم أو دجاج أو سمك.
- خضار مطهو- خضار سلطة.
- أرز- خبز خال من الجلوتين.
- فاكهة طازجة.

وجبة خفيفة بين الغداء والعشاء

- نوع واحد من الفاكهة.

وجبة العشاء

- مثل الغداء أو مثل الإفطار.

وجبة خفيفة



- فاكهة طازجة أو عصير فاكهة.
- حليب أو لبن.

بعض البدائل المفيده:

❑ ملعقة طعام من دقيق القمح يمكنك الاستعاضه عنها بأحد مايلي:

- ملعقة شاي ونصف من نشا الذرة.
- ملعقة شاي ونصف من نشا البطاطس.
- ملعقة شاي ونصف من دقيق الأرز.

❑ ولكوب واحد من دقيق القمح يمكنك الاستعاضه عنه بأحد مايلي:

- ٥/٨ كوب من دقيق البطاطس.
- ٣/ ٤ كوب من دقيق الأرز.





× أخصائية التغذية تساعدك في التخطيط الجيد لكمية ونوعية الطعام التي تحتاجها يومياً.

طريقة عمل الخبز الأبيض

المقادير

- ٣بيضات.
- ربع كوب زيت.
- ملعقة صغيرة خل.
- ١١/٨ كوب ماء.
- ٣ و ١/٣ كوب من الطحين (وهو عبارة عن ٢ كوب من طحين الأرز الأبيض ٣/ ٢ كوب من طحين نشا البطاطس و ٣/ ١ كوب من طحين التابيوكا.
- ٣ ملاعق كبيرة محلى صناعي.
- ملعقة صغيرة ملح.
- كوب حليب جاف.
- ملعقة صغيرة من خميرة جافة.

طريقة التحضير

- تضاف المكونات السائلة في الخلاط وتخلط جيداً.
- وتوضع المكونات الجافة في وعاء آخر وتخلط جيداً.
- نضيف المكونات الجافة إلى السائلة بالتدريج وبثبات وتخفق بالخلاط لمدة ٥ إلى ٧ دقائق أو بقوة اليد لضمان خليط متجانس وستكون العجينة بقوام عجينة كيك غليظه.
- ضعي العجينة في وعاء مدهون بقليل من الزيت أو الدهن وغطيها وضعيها في مكان دافئ حتى تخمر ويزداد حجمها.
- ضعيها في فرن سبق تسخينه إلى ٣٧٥ درجة ف لمدة ٣٥ دقيقة.
- غطي سطح العجينة بورق المنيوم واخبزيها لمدة ٢٠ دقيقة أخرى.



وصفات تتناسب مع مرضى السلياك (الحساسية من الجلوتين)

خبز الذرة

المقادير

- ٢ كأس دقيق ذرة صفراء.
- ١ كأس دقيق ذرة بيضاء.
- ملعقة ملح.
- نكهة مسموح بها مثل الكمون أو بشر البرتقال.
- ماء كافٍ للعجين.

طريقة التحضير

- يخلط دقيق الذرة بنوعيه مع بعضه ثم يضاف إليه الملح والماء بالتدريج حتى نحصل على عجينة سائلة قابلة للصب ثم تدهن مقلاة تيفال بالزيت ويصب جزء من العجينة ويترك حتى يحمر من أسفل ثم يرش بالماء ويقلب على الوجه الآخر حتى تحمر أو تعمل بنفس الطريقة ولكن على الصاج.

بروست الدجاج

المقادير

- دجاجة واحدة.
- ٣ رؤوس ثوم مفرومة فرماً ناعماً.
- ٣ ملاعق عصير ليمون.
- ملح.
- بهارات.
- نصف كاس دقيق أرز.



طريقة التحضير

- تقطع الدجاجة أربعة أجزاء وتنظف جيداً، يخلط الثوم مع الملح والبهارات وعصير الليمون، ثم تتبل به قطع الدجاج وتترك لمدة نص ساعة، ثم تقلب قطع الدجاج في دقيق الأرز ثم تقلى في الزيت على نار هادئة وتقلب بين الحين والآخر حتى تنضج ثم توضع على ورق ماص للزيت، وتقدم مع سلطة الطحينة.

خبز الأرز مع العدس

المقاديـر

- ٢ كوب ونصف عدس أصفر.
- ثلاث أرباع كوب أرز عادي.
- ٣ كوب ماء.
- بيضة ويمكن الاستغناء عنها.
- ملعقة صغيرة ملح+ ملعقة كمون.
- ٤ ملاعق زيت.



طريقة التحضير

- ينقع الأرز والعدس بعد الغسل في الماء لمدة ٣٠ ساعة تقريباً وذلك بوضعه في الثلاجة، ثم يصفى من الماء ويوضع في الخلاط، ويضاف إليه بقية المقادير ويخلط حتى يصبح ناعماً وقابلاً للصب بعد ذلك تسخن المقلاة أو الصاج ويصب عليه مقدار من العجين على شكل أقراص كبيرة أو صغيرة بسمك نصف سنتميتر تقريباً وتترك حتى تحمر من أسفل ثم تقلب على الوجه الآخر بعد بله بالماء وهكذا حتى تنتهي الكمية.

مهلبية التفاح

المقاديـر

- نصف كوب نشا ذرة.
- ٣ كوب ماء.
- ٢ حبة تفاح.
- ربع كوب سكر محلى صناعي.
- فستق مبشور.

طريقة التحضير

- تقشر حبات التفاح وتقطع، تسلق بمقدار ٢ كأس ماء حتى تذبل ثم يذوب النشا في كأس ماء بعد أن تبرد قطع التفاح، يخلط التفاح مع ماء السلق بخلاط ثم تضاف إلى النشا والسكر وترفع على النار وتحرك حتى يغلظ قوامها ثم يصب في قوالب وتزين بالفستق المبشور أو بقطع تفاح صغيرة.



بسكويت الأرز بالمكسرات

المقادير

- كوب دقيق الأرز.
- كوب مكسرات مطحون.
- ربع كوب زيت.
- ثلاثة أرباع كوب سكر محلى صناعي.

طريقة التحضير

- تخلط جميع المقادير وتشكل على هيئة كرات صغيرة وتضغط عن المنتصف ثم تخبز من أسفل ثم تحمر من أعلى حتى تكسب لونا ذهبيا.

لقيمات بدون جلوتين

المقادير

- كوب دقيق الخاص للكيك بدون جلوتين.
- ملعقة كبيرة ونصف حليب بودرة.
- ملعقة كبيرة ونصف نشاء الذرة.
- قليل من ماء الورد أو بشر الليمون.
- نصف ملعقة صغيرة سكر.
- نصف ملعقة صغيرة ملح.
- نصف ملعقة كبيرة خميرة فورية بدون جلوتين.
- ماء دافئ.
- بيضة مخفوقة بقليل من ماء الورد أو بشر الليمون.

طريقة التحضير

- تخلط المواد الجافة مع بعضها ثم تعجن بالماء الدافئ حتى تكون لينة، ثم تترك من ٣٠ – ٤٠ دقيقة حتى تتخمر.

يخلط البيض المضاف له قليل من الفانيليا مع العجينة ثم تقلى بالزيت الحار حرارة متوسطة، ثم توضع في مصفاة لتتخلص من الزيت وتحلى إما بالشيره أو بالعسل.

ملاحظات:

- ملاحظة عند استبدال الدقيق بدقيق الدخن أو دقيق الذره لابد من تقليل الكمية لأن دقيق الدخن ودقيق الذرة تتضاعف كميته بعد العجن أو بعد خلطه بسوائل والكمية تكون تقريباً ثلاثة أرباع كأس دقيق دخن أو دقيق ذرة بدل كأس دقيق القمح.

- ملاحظة يمكن عمل شوربة مشابهة للكويكر الشوفان (يأخذ وقت طبخ أطول) وذلك باستعمال كمية من الدخن المطحون خشناً ثم نقعه في ماء دافئ من ليلة سابقة ثم يضاف إلى الشوربة عند قرب نضج الدجاج أو اللحمة، أما إذا تم نسيان نقعها بالماء يتم نقعها بماء حار ثم طبخه في ماء قليل قبل إضافته للشوربة، وحتى يكون طعمه ألذ يمكن إضافة الليمون الأسود.

مواقع وأرقام مفيدة:

- www.saudi-celiac.com/vb/index.php
- مصنع أحمد عابد للمساحيق الغذائية والخميرة ٦٦٢٨٩٦٦ أو ٠٥٥٨٠٠١٢٩٥ في شارع قريش بجوار مخبز نعمة- جدة.
- مخابز رفعت- جدة.
- أبازير- جدة.
- مؤسسة السوادي ٠٥٠٣٤٣٢٧٤٨ - ٠٥٥٠٢٧١٨٦٥ - ٠٥٠٤٢١٦٦١٢ .

المحليات الاصطناعية



لها مذاق السكر وشكله لكنها محضّرة صناعياً. البعض يدين استعمالها والبعض الآخر استعاض عن السكر بها. جزء من المحليات الاصطناعية يعطي سعرات حرارية والجزء الآخر لا يمتصه الجسم وبذلك لايؤمن أي طاقة. لكنها تحلّي أكثر من السكر بعشرات المرات، لهذا السبب فإن كمية قليلة منها كافية لتأمين المذاق الحلو. أما بالنسبة لسلامتها فهي تخضع عادة لأبحاث وتحاليل دقيقة لسنين عديدة قبل أن تحظى بموافقة المنظمات الصحية للتسويق. ومن المستحب أن لانكثر من استعمال المحليات الاصطناعية، ويفضّل أن نتعّود تدريجياً على مذاق قليل الحلاوة.

ومن أمثلة المحليات الصناعية شائعة الإستخدام:

تروبيكانا زيرو، اسبلاندا، وإيكوال.



يلخص الجدول التالي خصائص أهم المحلّيات الاصطناعية:

المحلى الاصطناعي	نسبة التحلية	الاسم المتداول	ملاحظات
اسيسولفام بوتاسيوم Acesulfame-k	٢٠٠ مرة أكثر من السكر	Sweet and Low سويت أند لو Sweet One سويت وان Hernesetas هرنستاس	يستعمل مع محليات أخرى، يتحمل الحرارة المرتفعة.
اسبارتام Aspartame	٢٠٠ مرة أكثر من السكر	Canderel كاندريل Nutra Sweet نوترا سويت Equal إيكوال	يفقد قدراته المحلّية عند ارتفاع درجة الحرارة. لا يمكن استعماله على درجة حرارة مرتفعة. حصل مؤخراً على انتقادات عدة بالنسبة لسلامة استعماله، لكن لم تؤكد أي منها.
سكارين Saccharin	٣٠٠ مرة أكثر من السكر	Sunsuc سنسوك وغيرها	أول مُحلٍّ اصطناعي. منع استعماله في السبعينات إذ اتضح أنه يمكن أن يسبب السرطان. عاد إلى الساحة مجدداً بعد الأبحاث التي نفت ماسبق.
سوربيتول، كزيليتول Sorbitol, xylitol	أقل من السكر	متعدد	يستخرج من الفاكهة والوحيد الذي يعطي بعض السعرات الحرارية. كثرة استهلاكه يمكن أن تسبب الإسهال.
سكر اللوز Sucralose	٦٠٠ مرة أكثر من السكر	Splenda سبلاندا	مستخرج من السكر. يتحمل درجة الحرارة المرتفعة، له مذاق شبيه تماماً بالسكر.







الفصل الخامس

وصفات صحية لمريض السكري

- السلطات.
- الأطباق الرئيسية.
- المحليات.



سلطة الفاصولياء مع التونة

السعرات الحرارية للحصة الواحدة: ٢٧٩ **الكمية تكفي: ٦ أشخاص.**

المقاديـر

- ١ ملعقة طعام خردل.
- ٢ ملعقة طعام زيت زيتون.
- ٢ ملعقة طعام بقدونس مفروم.
- ملح وفلفل.
- ربع رغيف خبز محمر.
- ٢ علبة فاصولياء عادية وزن الواحد منها ٤٠٠جم مصفاة ومغسولة.
- ٢ علبة تونة معلبة بالماء وزن الواحد منها ٢٠٠جم مصفاة.
- قشرة ليمونة حامضة مبشورة مع عصيرها.

طريقة التحضير

- تفرغ الفاصولياء والتونة في وعاء.
- في وعاء آخر تخلط بشارة قشرة الليمون الحامضة وعصيرها والخردل والزيت والبقدونس مع رشة ملح وفلفل ثم تصب هذه التتبيلة فوق الفاصولياء والتونة، ونتركها على جنب لمدة دقيقتين.
- تقدم السلطة وتوضع فوقها الخبز المحمص.



سلطة السبانخ الدافئة

السعرات الحرارية للحصة الواحدة: ١٥١ **تكفي لشخصين.**

المقادير

- ١ ملعقة كبيرة زيت زيتون.
- ٤/١ فلفل رومي مقطع قطعاً صغيرة.
- ٢/١ كيلو سبانخ طازجة.
- ٣ ملاعق كبيرة عصير ليمون.

طريقة التحضير

- تنزع سيقان السبانخ ثم تغسل الأوراق جيداً و تقشر.
- يسخن زيت الزيتون على نار متوسطة.
- يقلب الفلفل الرومي في الزيت لمدة خمس دقائق.
- توضع أوراق السبانخ وتقلب مع الفلفل في الزيت حتى تذبل.
- يوضع في صحن التقديم ويرش فوقه عصير الليمون.





سلطة الخضار مع الجبن

السعرات الحرارية : ٣١٤.

المقادير

- ملعقة كبيرة زيت زيتون.
- ملعقة كبيرة عصير ليمون.
- ١/٢ كوب جبن ابيض قليل الدسم.
- ملعقة صغيرة خل.
- ملعقة كبيرة نخالة.
- ٢ طماطم مقطعة.
- ١/٢ كوب خيار مقشر ومقطع مكعبات حوالي خيارة متوسطة.
- ١/٤ كوب زيتون اسود بدون بذر.
- ملعقة واحدة كبيرة كزبرة خضراء مفرومة.

طريقة التحضير

- تخلط مكونات عدا الزيت و الخل والفلفل الاسود.
- توضع في طبق ويرش فوقه الزيت والخل و النخالة.

سلطة الدقس

السعرات الحرارية : ١٠٢.

المقادير

- ٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون.
- ٢ فص ثوم متوسطة الحجم.
- ملح حسب الرغبة.
- ٢ طماطم متوسطة.
- ١ فلفل أخضر حار.
- ١/٢كوب ورق كزبرة خضراء.

طريقة التحضير

- توضع الطماطم و الفلفل الأخضر الحار و الكزبرة و الليمون
- والثوم بالخلاط.

تصب المقادير في زبدة. (كوب يعادل بديل من الخضروات).



سلطة سيــزار

السعرات الحرارية للكوب: ١٥٠. **الكمية: ٦ صحون.**

المقاديـر

- خسة واحدة.
- حص من الثوم.
- 1/4 كوب من زيت الزيتون.
- عصير حبة واحدة من الليمون الحامض.
- 1/4 كوب من الخل الأبيض.
- ٦٠ غ من فيليه سمك الأنشوجة المصفى والمقطع.
- 1/4 كوب من جبنة البارميزان.
- 1/2 كوبٍ من قطع الخبز المحمص المحضرة مسبقا.
- ملح وبهار حسب الرغبة.

طريقة التحضير

- امسح طبقة السلطة بحصّ الثوم المقطوع.
- قطع الخس إلى قطع متوسطة الحجم وضعها في الطبق، ثم أضف زيت الزيتون وعصير الليمون الحامض والخل. اخلط بخفة.
- ضع سمك الأنشوجةٍ والجبن المبشور والخبز المحمص فوق السلطة، ورش الملح والبهار ثم اخلط السلطة وقدمها فوراً.



لازانيا الدجاج السريعة التحضير

السعرات الحرارية للحصة: ٢٩٣. **الكمية تكفي: ٨ أشخاص.**

المقادير

- ٣ أكواب من الدجاج المنزوع جلده المشوي على الغاز والمفروم فرما خشنا.
- علبة من اللازانيا التي لاتحتاج إلى سلق (تزن ٢٣٠غ).
- كوبان من جبنة الموزاريلا المبشورة القليلة الدسم.
- كيسان من السبانخ المفرومة (يزن الكيس الواحد ٢٨٠غ). أذب عنها الثلج وصفّها.
- علبة من جبنة الماعز المفتتة، تزن ١١٥غ (اختياري)
- صلصة طماطم خفيفة (نصف كلغ من الطماطم المهروسة + بصلة مفرومة+ حص من الثوم المسحوق + ملح + بهار+ حبق أخضر).



طريقة التحضير

- حمّ الفرن مسبقاً على حرارة ٣٥٠ درجة فهرنهايت.
- اخلط الدجاج وصلصة المكرونة في وعاء.
- رش طبقاً مستطيل الشكل مخصص للفرن بالزيت، ترشه من زجاجة مزودة ببخاخ. ادهن طبقة رقيقة من مزيج الصلصة والدجاج في قاع الطبق، ثم ضع اللازانيا فوقها ثم مزيج الصلصة والدجاج في قاع الطبق، ثم ضع اللازانيا فوقها ثم مزيج الصلصة والدجاج ثانية، ثم الموزاريلا ثم نصف كمية السبانخ وجبنة الماعز.
- أضف السبانخ وجبنة الماعز المفتتة. كرر وضع اللازانيا ومزيج الصلصة والدجاج والموزاريلا وباقي السبانخ وجبنة الماعز، بعدئذ غط الطبق قبل وضعه في الفرن لمدة ٥٠ دقيقة، أو حتى يغلي.
- ارفع الغطاء عن الطبق ودع اللازانيا على النار مدة ٥ دقائق إضافية.

لازانيا السبانخ

السعرات الحرارية للحصة: ٣٨٤.

الكمية تكفي: ٨ أشخاص.

المقاديـر

- ¼ كوب من الحليب الخالي من الدسم.
- ٤٢٠غ من جبنة الريكوتا القليلة الدسم
- (جبنة طرية مصنوعة من مصل اللبن).
- ٤٠٠غ من صلصة المكرونة الخفيفية (راجع وصفة لازانيا الدجاج السريعة التحضير).
- ٧ شرائح من مكرونة اللازانيا الكاملة المسلوقة والمصفاة.
- ¼ كيلو من ورق السبانخ. اغسلها وجففها وافرمها فرماً خشناً.
- ½ كوب من جبنة البارميزان المبشورة.
- ½ كوب من شرائح اللوز.
- ½ كيلو (٥٠٠غ) من شرائح جبنة الموزاريلا القليلة الدسم.



طريقة التحضير

- حم الفرن مسبقاً على حرارة ٣٥٠ درجة فهرنهايت.
- اخلط الحليب وجبنة الريكوتا في وعاء صغير، في صينية بحجم ٢٣X ٣٣سم غط قاع الصينية بنصف كمية الصلصة، وأضف فوقها صفا من اللازانيا ثم نصف السبانخ ثم نصف مزيج جبنة الريكوتا ثم نصف كمية جبنة البارميزان ونصف كمية اللوز ونصف كمية جبنة الموزاريلا.
- كرر العملية بدءاً بصلصة المكرونة، على أن تبقى القليل من الصلصة واللوز جانباً لرشها على الوجه.
- اخبز اللازانيا مدة ٣٠ دقيقة ثم دعها تبرد مدة ١٠ دقائق قبل تقطيعها إلى ٨ قطع. قدمها دافئة.

سمك السلمون المشوي بالزنجبيل

السعرات الحرارية للحصة الواحدة: ٢٢٥. **الكمية تكفي: ٤ أشخاص.**

المقادير

- ٤ شرائح من سمك السلمون.
- عصير ليمونة حامضة.
- ملعقتان صغيرتان من زيت الزيتون الطبيعي.
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون.
- نصف ملعقة صغيرة من الزنجبيل.
- بعض عروق الزعتر وأوراق الغار.
- حصّان من الثوم.
- ملح وبهار.

طريقة التحضير

- ضع شرائح السمك في وعاء مقعّر واسكب عليها زيت الزيتون وعصير الحامض.
- رشّ الكمون والزنجبيل، ثم أضف عروق الزعتر وأوراق الغار.
- أضف الملح والبهار ثمّ اخلط الطبق وضعه في البراد لمدة ساعة.
- أزل أوراق الغار وعروق الزعتر من الطبق وضعه في الفرن أو على الشواية حتى ينضج.



ملاحظة

انتبهوا، إذ إن الدهون التي يوفرها هذا الطبق تحتوي على الكثير من الوحدات الحرارية، لذا يفضل أن ترفقوها بخضار خالية من الدهون كالخضار المشوية على البخار مثلاً.



كرات لحم البقر بالبصل

السعرات الحرارية للحصة الواحدة: ٢١٥. **الكمية تكفي: ٤ أشخاص.**

المقادير

- ٦٠٠ غ من لحم البقر المفروم.
- بصلتان.
- حصّان من الثوم.
- عرق نعناع.
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون.
- ملعقتان صغيرتان من الطحين.
- معلقة صغيرة من زيت الزيتون.
- ملح وبهار.

ملاحظة

اعتمد على اللحم المفروم الذي يحتوي على ٥٪ من الدهون، حتى تخفف من دسم هذا الطبق.



طريقة التحضير

- إهرس اللحم بالشوكة.
- قشر البصل وافرمه فرماً ناعماً، ثم قشر الثوم واهرسه.
- إغسل النعناع وافرمه ناعماً جداً ثم أضف الكل إلى الوعاء حيث وضعت اللحم، مع الكمون وملعقة من الطحين. امزج جيداً، ثم اصنع كرات صغيرة وغطها بالطحين.
- سخن زيت الزيتون في المقلاة وأسقط فيه كرات اللحم وحركها باستمرار حتى تتحمر من كل الجوانب.
- قدمها مع طبق من السلطة أو الحبوب (فاصولياء- عدس- حمص- أرز أسمر...).



سبموسك بالفرن

(٢ حبة تعادل بديل واحد من الخبز)= ٨٠ سعر حراري.

المقاديـر

- ذرة ملح.
- ملعقة طعام بيكنج باودر.
- ٣/ ٤ كوب ماء.
- ٣ كوب دقيق .
- بيضة.
- ١/ ٢ كوب زيت نباتي.
- ١/ ٤ كوب لبن قليل الدسم.

طريقة تحضير العجين:

- توضع المكونات في وعاء ويتم العجن إلى أن
- يتماسك، ويترك نصف ساعة، ثم نقوم بعمل كور صغيرة ونفردها حتى نضع الحشو.

حشوة الخضار

- بصلة.
- فلفل أسود (يمكن إضافة البهارات على حسب الرغبة) .
- ٢ جزر.
- ٢ بطاطس.
- ٢ كوسا.
- ٤ أوراق كرنب.

ملاحظة

يمكن إضافة الدجاج أو اللحم المفروم على هذه الحشوة، ويمكن أيضاً حشو العجين بالجبنة قليلة الدسم.



برياني الخضرة

المقادير

- ١ كوب أرز طويل الحبة.
- ١ ملعقة طعام زيت دوار الشمس.
- ٢ حبة جزر مفرومتان.
- ١ رأس بطاطا مقطع.
- ١ ملعقة طعام زنجبيل طازج ومبشور.
- ٢ فص ثوم مدقوق.
- نصف كوب من زهيرات القرانبيط
- ربع كوب فاصولياء خضراء، مشطورة نصفين.
- ١ ملعقة طعام كاري.
- ١ ملعقة صغيرة كركم.
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة.
- نصف كوب لبن رائب قليل الدسم.
- ٢ ملعقة طعام من حبات الكزبرة المفرومة.

طريقة التحضير

- يطبخ الرز في الماء المغلي ثم يصفى من الماء.
- يوضع الزيت في وعاء غير لاصق، ويضاف إليه الجزر والبطاطس والزنجبيل والثوم ويطبخ لمدة ١٠ دقائق حتى يطرى المزيج.
- يخلط القرنبيط والفاصولياء والكاري والكركم والقرفة ويحرك المزيج ويستمر بالطهي لمدة ١ دقيقة.
- يخلط اللبن ويتابع التحريك، ويصب الأرز فوق مزيج الخضر ويغطى القدر ويستمر بالطهي بحرارة منخفضة لمدة ١٠ دقائق ويتحقق بين الفينة والأخرى من عدم التصاق الطعام بقاع القدر.

ينقل البرياني إلى طبق تقديم كبير وتنثر فوقه الكزبرة ثم يقدم.



الفواكة بالقرفة

السعرات الحرارية للحصة الواحدة: ٨٨. **الكمية: ٥ أكواب.**

المقاديـر



- كوب من عصير الأناناس الخاص بالحمية.
- 1/4 ملعقة صغيرة من القرفة.
- كوبان من الإجاص المعلب الخاصة بالحمية المقطع إلى نصفين.
- كوبان من الدراق (الخوخ) المعلب المخصص للحمية المقطع إلى نصفين.

طريقة التحضير

- سخن عصير الأناناس والقرفة على النار حتى الغليان.
- ضع الفواكه في البراد حتى تبرد بعد أن تصفيها من السائل التي حفظت فيه. ثم ضعها في وعاء.
- اسكب عصير الأناناس فوق الفواكة وقدمه فوراً.



فطيرة التفاح

السعرات الحرارية للحصة الواحدة: ٥٤.

الكمية تكفي: ٨ أشخاص.

المقادير

- ¾ كوب محلى صناعي.
- ملعقتان كبيرتان من الطحين الكامل.
- ½ ملعقة صغيرة من القرفة.
- رشة من جوزة الطيب.
- رشة من الملح.
- ¾ كيلو من التفاح الحامض، قشره وانزع لبه وقطعه إلى شرائح رفيعة.
- قطعتان من العجينة الجاهزة غير المخبوزة المخصصة للفطائر الحلوة بحجم ٢٣ سنتيمتر.
- ½ كوب زيت نباتي.

طريقة التحضير

- حم الفرن مسبقاً على حرارة ٤٠٠ درجة فهرنهايت.
- اخلط المحلى الصناعي والطحين والبهارات والملح ثم اخلط المزيج مع التفاح.
- ضع عجينة الفطيرة في قعر قالب واملأه بخليط التفاح.
- ثم سكب الزيت وغط القالب بعجينة الفطيرة الثانية.
- رش العجينة بالمحلى الصناعي إذا أردت.
- اخبز الفطيرة لمدة ٥٠ دقيقة أو حتى تنضج.



ملاحظة:

يمكن استخدام محلى صناعي قابل للحرارة ويستخدم للطبخ، مثل: الكاندريل- تروبيكانا زيرو.



كيك الجزر والقرفة

السعرات الحرارية للحصة: ١٠٣. **الكمية تكفي: ٢٠ شخصاً.**

المقادير

- القليل من الزيت النباتي.
- بياض بيضتين كبيرتين (على درجة حرارة الغرفة).
- ½ كوب من اللبن الرائب الخالي من الدسم الذي لم تضف إليه الفواكه أو المحلى الصناعي.
- ٣ ملاعق كبيرة من زيت الكانولا أو زيت نباتي.
- ½ كوب من صلصة التفاح غير المحلاة.
- ٣/١ كوب من السكر البني.
- ملعقتان صغيرتان من مستخلص الفانيلا.
- ½ ٢ أكواب من الطحين الكامل المتعدد الاستعمالات.
- ملعقتان صغيرتان من البيكنغ باودر.
- ½ ملعقة صغيرة من الملح.
- ملعقة صغيرة من القرفة الناعمة.
- ½ ملعقة صغيرة من جوزة الطيب الناعمة.
- كوب من الجزر المبشور.
- ١٢٠غ من الأناناس المهروس غير المحلى، مع شرابه.
- ¼ كوب من الزبيب الأسود.

طريقة التحضير

- حم الفرن مسبقاً على حرارة ٤٠٠ درجة فهرنهايت وضع شبكة الفرن في الوسط. رش صينية مستطيلة الشكل بحجم ٢٣ سنتيمتر بالقليل من الزيت وغط قعرها بالطحين، وتخلص من الطحين الزائد.
- في وعاء كبير اخفق بياض البيض واللبن الرائب والزيت وصلصة التفاح والسكر الأسمر والفانيلا.
- انخل الطحين والبيكنغ باودر وبيكربونات الصودا والملح (إن اخترت استعماله) والقرفة وجوزة الطيب معاً على ورق مشمع. أضف الخليط تدريجياً إلى مزيج صلصة التفاح والبيض وحرك حتى تمتزج المكونات جيداً قبل إضافة الجزر.
- صف الأناناس واحتفظ بشرابه. أضف الأناناس المصفى والزبيب إلى خليط الكيك، ثم اسكب الخليط داخل الصينية بالملعقة، مع تسوية وجه الخليط بظهر الملعقة.
- أخبز بالفرن لمدة ٤٠ إلى ٤٥ دقيقة، حتى تتمكن من إخراج الشوكة أو أي عود خشبي من وسط الكيك بدون أنا يعلق عليها شيء.
- اتركه ليبرد على شبكة الفرن لمدة ١٠ دقائق.

الأرز بالحليب

(الكمية تكفي ١٣ شخص، البديل الواحد يعادل نصف كوب) . السعرات الحرارية: ٥٧٢ سعر حراري للكمية الكاملة.

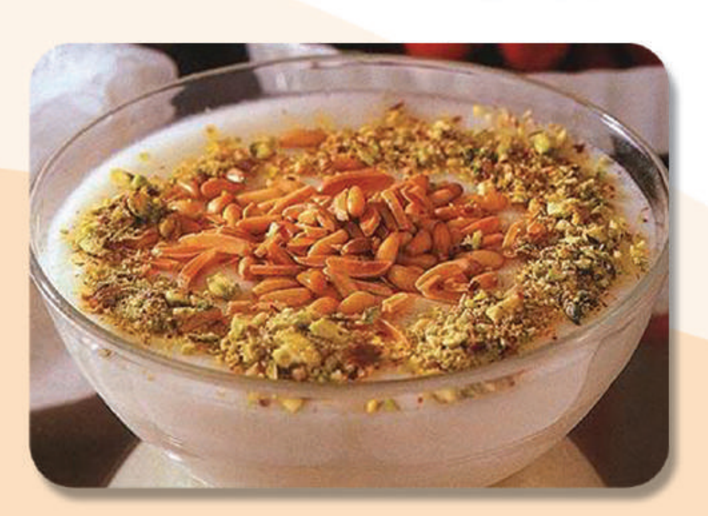
المقادير



- ١/ ٢ كيس محلى صناعي.
- ماء زهر.
- ٤ أكواب حليب خال من الدسم.
- ٤ ملاعق ونصف نشاء.
- ٣/ ٤ كوب أرز.

طريقة التحضير

- نسلق الأرز ونضعه جانباً، نضيف النشا والمحلى الصناعي الدايت إلى الحليب نضعه على النار ونحركه باستمرار حتى يغلي، يجب الانتباه بأن النار قوية، بعد أن يغلي الحليب نخفف النار ونتابع التحريك حتى يصبح أكثر لزوجة، نضيف الأرز المسلوق، وماء الزهر إلى الحليب ونخلطه جيداً ثم نصب الحليب في كاسات وهو ساخن .





القطايف

(٢ حبة يعادل بديل واحد).

مقادير العجينة

- ٢ كوب ماء.
- ملعقة كبيرة خميرة.
- واحد ونصف كوب دقيق.
- نصف كوب سميد.

طريقة التحضير

- تخلط جميع المقادير بالخلاط وتترك لتتخمر لمدة ساعة،
- يسخن مقلاة تيفال ويسكب الخليط بالملعقة على شكل دوائر صغيرة الحجم، إلى أن تحمر ثم تحشى بقليل من الفستق المطحون أو القشطة.
- ثم تدهن العجينة بعد حشوها بكمية قليلة من الزيت وتدخل الفرن.
- بعد أن تحمر قليلاً نرش عليها الشيرة.

ملاحظة: يمكن استبدال عجينة قطايف بالجاهزة، ويمكن استبدالها أيضاً بالتوست وذلك تقطيعة بكأس دائرية.



الشيرة

المقادير

- ١ ملعقة طعام عصير ليمون.
- ١ كأس ماء.
- ٢ بكت (غلاف) محلى صناعي تروبيكانا زيرو.

طريقة التحضير

- يسخن الماء ثم يدفى ثم يضاف له عصير الليمون ثم المحلى الصناعي ويقلب ثم يصب على الكنافة.











الفصل السادس

ملحقات

- أطعمة غذائية تفيد مرضى السكري المعتمدين في علاجهم على مضخات الأنسولين.
- أطعمة غذائية تفيد مرضى السكري المعتمدين على العلاج المكثف بالأنسولين - في حساب محتواها من الكربوهيدرات.



أطعمة خليجية ومحتواها من الكربوهيدرات

نوع الغذاء	الكمية	عدد الجرامات من الكربوهيدرات
جريش	٦ ملاعق (١٦,٥ جم)	١٥
رز برياني	٣ ملاعق (٤٦ جم)	١٥
رز سليق	٧ ملاعق (١٠٠ جم)	١٥
رز كبسة	٣,٥ ملاعق (٥٢ جم)	١٥
رز مندي	٣ ملاعق	١٥
قرصان	٦ ملاعق (١٠٠ جم)	١٥
سباجيتي	٣/١ كوب	١٥
مراصيع	٥٠ جم	١٥
مرقوق	٩ ملاعق (١٤٠ جم)	١٥
مطازيز	٦ ملاعق (١٠٠ جم)	١٥
مكرونة	٣/١ كوب	١٥
نودلز	٣/١ كوب	١٥
هريس	٧ ملاعق (١٠٠جم)	١٥



أمثلة لوجبات مختلفة من الطعام وكمية الكربوهيدرات فيها

نوع الغذاء	الكمية	عدد الجرامات من الكربوهيدرات (١٥ جم)
حليب شيك بالفانيليا	٣/١ كوب (٨٣ جم)	١
حليب فول الصويا	١ كوب (٢٤٠ مل)	٠,٣٣
حليب مركز ومحلى	ملعقتين (٢٨جم)	١٥
زبادي قليل الدسم	١ كوب (٢٥٠ مل)	١٥
زبادي بالفواكه	٣/١ كوب (٧٩ جم)	١٥
لبن قليل الدسم	١ كوب (٢٥٠ مل)	١٥









قائمة الحبوب والخبز والطبخات

الخبز بأنواعه

خبز بر	٨/١ رغيف (٢٥جم)	١٥
خبز تميس	(٢٥ جم)	١٥
خبز توست	شريحة واحدة	١٥
خبز صامولي	٢/١ صامولي	١٥
خبز عربي	ربع رغيف (٢٥جم)	١٥



تركيب الأغذية من العناصر الغذائية التقريبية (وزنها ١٠٠جرام تعادل ١/٢ كوب كبير)

الأطعمة السريعة المحلية	كربوهيدرات (جم)
معجنات (فطائر) البيض والجبن	٣١,٩
معجنات (فطائر) جبن	٣٩,٩
تكة دجاج	٠,٨
تكة لحم	٠,٨
معجنات (فطائر) لبنة	٣٥,٠
معجنات (فطائر) مهياوة	٥١,٩
كباب (كفتة) دجاج	٠,٠
كباب (كفتة) لحم	٠,٣
آلو	٢٠,٦
سمبوسة جبن	٣١,٧
سمبوسة بالخضار	٢٩,٢
شورما دجاج	٢٠,١
شورما لحم	١٨,٥
معجنات (فطائر) سبانخ باللبنة	٢٩,٤
معجنات (فطائر) سبانخ باللحم	٢٦,٨
معجنات (فطائر) سبانخ	٣٢,٦
معجنات (فطائر) زعتر	٥٥,٩
معجنات (فطائر) زعتر بالجبن	٤٠,٥

الأطعمة السريعة (١٠٠ جرام)	كربوهيدرات (جم)
برغر لحم مع الجبن	٢٠,٢
برغر لحم	٢٢,٨
برغردجاج مع الجبن	٢١,٨
برغر دجاج	٢٣,٧
برغر السمك	٢٢,٦
بطاطس مقلية	٤٤,٩
ساندويتش دجاج مشوي	١٦,٨
سجق	٢٠,٣
دجاج كنتاكي	١٣,١
كنتاكي نجتس	١٤,٨
قطعة دجاج (نجتس)	١٣,٦
بيتزا دجاج	٢٦,٣
لازانيا	١١,٨
بيتزا خضرة	٢٦,٧
بيتزا لحم	٢٦,٦
بيتزا سوبر سوبريم	٢٧,٣
سندويش روست بيف	١٧,٨







الأطعمة السريعة (١٠٠ جرام)	كربوهيدرات (جم)
بيكنج بودر	٣٧,٨
شوكولاته بالحليب	٥٩,٤
شوكولاته سادة	٦٤,٨
لبان الفواكه	٤٤,٨
حلاوة طحينية (رهش)	٥٦,٨
عسل	٧٨,٤
مربى الفواكة مع البذور	٦٩,٠
مربى الفواكه اللبية	٦٩,٣
مربي المارميلاد	٦٩,٥
مايونيز	٠,١
خردل	٩,٧
دبس التمر	٦٤,٩
حلوى المص (برميت)	٦١,٩
مخلل المانجو	١٤,٠
فشار (غير مملح)	٤٨,٦
طحينة	١٠,٢
حلويات مشكلة	٧١,١
معجون الطماطم مملح ومعلب	١١,٧
كاتشب الطماطم	٢٤,١
خل	٠,٦

التركيب التقريبي للأغذية والأكلات الشائعة في المملكة العربية السعودية(وزنها ١٠٠جرام من الجزء الصالح للأكل)

الاسم العربي	الكربوهيدرات (جم)
عصيدة	٢٤,٨
بقلاوة	٦٠,٢
بسبوسة	٦٤,٤
بازلاء مسلوقة	٧,٧
مسقعة بالباذنجان	٨,٢
لحم بقر مسلوق	٠,٠
لحم بقر معلب	٠,٠
لحم بقر مطهي	٠,٠
لحم بقر مشوي	٠,٠
شورما باللحم	٣٢,٤
بليلة	١٠,٦
ساندويتش بيض مسلوق	٢٩,٦
شريحة خبز بني	٤٦,٢
محشي ملفوف	١٧,١
جزر مسلوق	٤,٣
زهرة مسلوقة (قرنبيط)	٠,٨
ساندويتش جبن	٣٩,٦
دجاج مسلوق	٠,٠
دجاج مشوي	٠,٨
دجاج روستد	٤,٠
ساندويتش دجاج	٢٩,٣
شاورما دجاج	٢٨,٨

الأطعمة السريعة (١٠٠ جرام)	كربوهيدرات (جم)
مطبوخ مع العدس	١٩,٧
شوربة الدجاج	٦,٧
باذنجان محشي	-
بيض مسلوق	١,٩
فطائر باللحم والبيض	٣٦,٦
بيض طازج	٢٨,١
بيض مقلي	-
رزمصري مطبوخ	٢٢,٨
فلافل	٢٤,٨
فطائر باللحم	٣٦,٦
فطائر بالسبانخ	٣٥,٦
فتة	٩,٩
سمك مقلي	٠,٠
سمك مشوي	٠,٠
فول مدمس	٩,٩
جريش	١٢,٧
محشي ورق عنب	٢٠,٠
برجر باللحم	٦٢,٢
هريس	١٤,٤
حمص	٨,٠
سندويتش المربى	٥٩,٦
سندويتش بالجبن والمربى	٤٧,١
كبسة (رز)	٢٨,٨
كبه	١٩,٥
سندويتش الكلاوي	٣٠,٥
كليجة	٥٠,١

الأطعمة السريعة (١٠٠ جرام)	كربوهيدرات (جم)
كنافة بالفستق	٥٥,٢
كنافة بالجبن	٢٩,٩
كنافة بالقشطة	٣٠,٢
كنافة بالمكسرات	٥٥,٢
لحم خروف مسلوق	٠,٠
مخ الخروف	١,٢
لحم خروف مقلي	٠,٠
لحم خروف مشوي	٠,٠
كبدة خروف مقلية	٣,٩
سندويش كبدة	-
لقمة القاضي	٦٧,٢
سمك ماكريل في الزيت	٠,٠
معكرونة باللحم	١٧,١
معكرونة بالطماطم	١٨,٣
خبز مافيش	٣٨,٧
مفرود	٦٠,٦
محشوش	٧,٥
ملبنة	٢٤,٦
لحم مندي مطبوخ	١,٨
رز مندي	٣٠,٥
مريسة	٣١,٤
مرقوق	١٠,٤
مطازيز	١٣,٩
ماريوره	٠,٨
باستا باللحم	٢٧,٣
سندويش باللحم	٢٩,٥

الأطعمة السريعة (١٠٠ جرام)	كربوهيدرات (جم)
مداول باللحم (مطبوخ)	٤,٦
منتو مطبوخ	١٨,٣
مخللات مشكلة	١,٠
سندويش مشكل	٢٦,٥
سلطة خضار مشكلة	٣,٣
خضار مشكلة مطبوخة	١٢,٥
مفحشة	٢٧,٧
مهلبية	٣١,٨
ملوخية مطبوخة	١,٣
مشبك	٣٣,٥
مطبق بالموز	٢١,٦
مطبق بالبيض	٢١,٦
طحين شوفان مطبوخ	٩,٧
باميا مطبوخة	٣,٧
بصل مسلوق	-
فلفل أخضر محشي	-
حمام مشوي	٠,٠
رز مطبوخ	٢٧,٦
بطاطا مخبوزة	٢٥,٠
بطاطا محشية باللحم	-
بطاطا مسلوقة	١٩,٧
بطاطا مقلية	٣٧,٣
أرنب مشوي	٠,٠
رشوف مطبوخ	٦,٩
محشي فلفل أحمر	١١,٩
رز بالدجاج	٢٣,٧

الأطعمة السريعة (١٠٠ جرام)	كربوهيدرات (جم)
رز بالدجاج والحليب	١٦,٧
رز بالسمك	١٥,٣
رز بلحم الخروف	٢٩,٣
رز برياني	٣٢,١
رز بخاري	٢٦,٢
رز قابلي	٢٧,٠
رز مندي	٣٠,٥
رز مفلفل (خال)	٢٧,٦
رز صيادية	٢٠,٤
سلك مطبوخ	١٣,٨
سمبوسة بالجبن	٢٨,٧
سمبوسة باللحم	٣١,٣
بيتزا سعودية	١٤,١
نقانق مشوي	١٥,٢
شكشوكة أو مليت	٣,٦
سندويش شكشوكة	٢٨,٩
شوربة عدس	٩,٢
ذرة مطبوخة مع اللحم	١٦,٩
سباغيتي بصلصة اللحم	١٧,٤
كوسة مطبوخة	٣,٠
محشي باذنجان	٦,٦
كوسة محشي	٧,٦
محشي خضروات	٧,٣
بطاطا حلوة مسلوقة	٢٠,١



طماطم مطبوخة	٣,٣
صلصة الطماطم	٦,٤
الأطعمة السريعة الغربية	كربوهيدرات (جم)
طماطم محشية	٧,٦
تونة مع زيت	٠,٠
يغمش	٢٨,١
زلابية	٤٠,٨
خبز زعتر	٥٠,٣

الخبز والحبوب والأرز والعجائن

الخبز	الوزن بالجرام	الكربوهيدرات (جم)
خبز بلدي	١٠٠جم	٥,٢
خبز فرنسي	١٠٠جم	٥٧,١
خبز القمح / الشوفان	١٠٠جم	٤٤,١
	شريحة متوسطة واحدة (٢٨جم)	١٢,٣
شرائح الخبز الأبيض	١٠٠جم	٤٧,٧
	شريحة متوسطة واحدة (٢٦جم)	١٢,٤
خبز أبيض محمص	١٠٠جم	٥٥,٣
	شريحة متوسطة واحدة (٢١جم)	١١,٦
خبزأسمر محمص	١٠٠جم	٧
	شريحة متوسطة واحدة (٢٢جم)	١٠,٥

تابع الخبز والحبوب والأرز والعجائن

الحبوب	الوزن بالجرام	الكربوهيدرات (جم)
قمح	١٠٠جم	٧٢,١
كورن فليكس	١٠٠جم	٥٧,١
	كوب واحد (٣٢جم)	٨٠,٧
ردة	١٠٠جم	٤٠,٢
	كوب واحد (٤٥جم)	١٨,١
نشا ذرة	كوب واحد (١٢٨جم)	١٢,٤
دقيق الذرة	١٠٠جم	٩٢
	ملعقة كبيرة (٧,٥جم)	٦,٩
خبز أسمر محمص	١٠٠جم	٧
	شريحة متوسطة واحدة (٢٢جم)	١٠,٥
دقيق أسمر	١٠٠جم	٦٥,٩
	كوب واحد (١٣٤جم)	٨٨,٢

الأرز	الوزن بالجرام	الكربوهيدرات (جم)
أرز أبيض	كوب واحد (١٨٦جم)	٥٣
أرز أبيض حبة طويلة	كوب واحد (١٥٩جم)	٤٥
أرز بني	كوب واحد (١٩٥جم)	٤٦



تابع الخبز والحبوب والأرز والعجائن

المكرونة	الوزن بالجرام	الكربوهيدرات (جم)
مكرونة مسلوقة	١٠٠جم	١٨,٥
	كوب واحد (١٤٩جم)	
مكرونة بصلصة الطماطم	١٠٠جم	٣١,٢
مكرونة اسباجيتي مسلوقة	١٠٠جم	٣٢,٢
	كوب واحد (١٤٨جم)	٣٢,٩
مكرونة اسباجيتي بصلصة الطماطم	١٠٠جم	١٤,١
	كوب واحد (٢٦جم)	٣٧,٢
نودلز بالبيض مسلوقة	كوب واحد (١٦٩جم)	٢٢
نودلز بالبيض محمرة	كوب واحد (١٦٩جم)	١٩,١





البقول والمكسرات

البقول	الكمية	الكربوهيدرات (جم)
فول	١٠٠جم	١٥,٦
فول نابت	١٠٠جم	٢٦,٧
فلافل	قرص واحد (١٧جم)	٥
فاصوليا بيضاء	١٠٠جم	٦٢,٢
حمص	١٠٠جم	٦٦,٦
لوبيا	١٠٠جم	٦١,٤
عدس	١٠٠جم	٦٣,٨
طحينة حمص	ملعقة كبيرة (١٥جم)	٣
	كوب واحد (٢٤٦جم)	٥٠







تابع البقول والمكسرات

المكسرات	الكمية	الكربوهيدرات (جم)
فول سوداني مملح ومحمص	١٠٠جم	١٢,٥
	١٠ حبات فول ١٨جم	٢,٢
كاشو مملح	١٠٠جم	٢٣,٦
	كوب واحد ١٤٨جم	٣٤,٩
جوز هند	١٠٠جم	٣,٧
	قطعة واحدة ٤٥جم	١,٧
جوز هند مجفف	١٠٠جم	٦,٤
	ملعقة كبيرة ٦جم	٠,٤
بندق	١٠٠جم	١٨,١
مكسرات مشكلة	١٠٠جم	١١
	كوب واحد ١٥٠جم	١٦,٥
صنوبر	١٠٠جم	١٣,٤
	ملعقة كبيرة ١٠جم	١,٣
فستق	١٠٠جم	١٤
	كوب واحد ١٣٠جم	١٨,٢
عين جمل	١٠٠جم	٥
	حبة واحدة ٥جم	٠,٢
	كوب واحد ١١٤جم	٥,٧
لوز	١٠٠جم	٦,٨
	١٠حبات ١٢جم	٠,٨
	كوب واحد ١٥٥جم	١٠,٥

الحلـويـات

الحلويات	الوزن بالجرام	الكمية	الكبوهيدرات بالجرام
نوتيلا	٢٠	١ ملاعق طعام	١٢
أم & أم شوكولاتة بالحليب	١٣,٥ جم	Fun size	٩
أم & أم شوكولاتة بالحليب	٣٠ جم	٣٠ أم & امز	٢٠
أم & أم شوكولاتة بالحليب	٥٥ جم	باكيت	٣٢
إم & إم بالفول السوداني	٣٠ جم	حبة	٧
إم & إم بالفول السوداني	٥٥ جم	باكيت	١٣
مالتسرس	١٦ جم	قطعة	١٠
مالتسرس	٤٥ جم	باكيت	٢٨
مـارس	٢٢ جم	Fun size	١٦
مـارس	٤٤,٥ جم	حبة حجم صغير	٣١
أصابع كادبوري بالحليب		٣ أصابع	١٢
كادبوري مشكل		١ حبة	٥
كادبوري روز		١ حبة وسط	٧,٥
فيريرو روشير		١ حبة	٧
سمارتيز	١٤ جم	لوح صغير	١١
سمارتيز	٥٠ جم	علبة	٣٨
سنيكرز	٢٢ جم	لوح صغير	١٣
سنيكرز	٦٠ جم	لوح	٣٦



إعداد

أعضاء مجلس إدارة جمعية أصدقاء مرضى السكري

الأستاذ الدكتور/ طريف هاشم الزواوي (أستاذ الأمراض الباطنة)	رئيس مجلس الإدارة
الأستاذ الدكتور/ عبدالغني إبراهيم ميرة (أستاذ طب الأسنان)	نائب رئيس المجلس
الأستاذ الدكتور/ سراج عبد الغني ميرة (أستاذ الأمراض الباطنة)	الأمين المالي
الأستاذ الدكتور/ عبدالرحمن عبد المحسن الشيخ (أستاذ الأمراض الباطنة)	عضو
الأستاذ/ ياسر عبده يماني	عضو
الدكتور/ طه بخش	عضو
الأستاذة/ ود الحارثي	عضو
الأستاذة الدكتورة/ دعد أكبر	عضو

للاستفسار ولمزيد من المعلومات يمكنكم الاتصال بنا على عنواننا التالي:

جمعية أصدقاء مرضى السكري بجدة
المقر الرئيسي: تليفاكس: ٦٦٤٧٣٦٧ - ص.ب ١١٢١٤١ جدة ٢١٣٧١
مستشفى جامعة الملك عبدالعزيز بجدة - هاتف: ٦٤٠٨٠١٢
مقر جنوب جدة - هاتف: ٦٨٧١٣٥٢
مقر التحلية - هاتف: ٦٦٨٦٣٥٧
e-mail: sdpfj2016@gmail.com

المراجـع

- أسرار التغذية مع كارلا. (كارلا حبيب مراد).
- ١٢٠ وصفة شهية للسكري.
- جداول تركيب الأغذية الشائعه في دول مجلس التعاون الخليجي. د/عبد الرحمن عبيد المصيقر.
- القيمة الغذائية للأغذية والأكلات الخليجية. د/عبد الرحمن عبيد المصيقر.

- American Diabetes Association Complete Guide to Diabetes.(3RD Edition).
- Krauses food and nutrition therapy. L.kathleen Mahan- Sylvia Escott- stamp. (12 Edition).
- Nutration and diagnosis related care. Sylvia Escott- stamp. (6 Edition).
- www.diabetes.org
- www.american association diabetic.com.
- www. american diabetic diet.com.



www.diabfriendsj.com
You Tube
جمعية أصدقاء مرضى السكري الخيرية بجدة




@diabfriendsj

diabfriendsj



diabfriendsj